

風を感じて No. 304

RI. 10月

きんもくせい（金もくせい）の薫る季節となりまして、

皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原誠一 文以

TEL FAX 0968-26-4339

稲... 9月の台風17号は九州から離れ北を北上したので大丈夫と思っ
ていましたが、夜になってしばらく暴風圏内に入ったため、赤米がベツリと倒れて
しまいました。倒れると雨が降った後は乾きにくく、質が悪くなりやすい。収
穫の時も、サッと刈り取るこができません。又、ウンカによる被害を受けやす
くなります。仕方がないと思いつつ、残念でなりません。
続けて台風18号が発生しており、17号と同じようなコースを進むと予想されて
います。今度は暴風圏内に入らないことを心から願っているところです(10/現在)。



稲に被害を及ぼすトビイロウンカが、今年は多発しています。
7月に注意報が出ていましたが、9月も気温の高い日が続き
ため、トビイロウンカが増殖しやすくなり、注意報から警報に切り替わりまし
た。このトビイロウンカは、中国大陸から、梅雨前線に乗って、はるばる日本まで飛ん
できます。稲の茎から水分や養分を吸って稲を弱らせ、数が増えると稲が
おとめて枯れていきます。このような被害に遭うことなく、お米の収穫ができる
よう心から願っています。



9月20日ごろの、我が家の裏の田んぼです。この後
日に日に色づいてきて刈り取りも間近となっ
てきました。又、田んぼの周りには彼岸花が咲
きとても美しい光景が広がっています。

10月上旬から、稲刈りが始まる予定です。新米を心待ちに
しておられると思います。もうしばらくお待ち下さい。

大豆も、元気に育っています。今、枝豆として食べられる位に
なっています。お陰様で台風17号によって倒れることはありま
せんでした。台風18号による被害もありませんように！



食用菊... 観賞用の菊の苦みや強い香りを抑えるなど、改良を重ねてつく
のが食用菊です。観賞用は苦み・香り、共に強く、食用には向きません。
品種は同じでも、呼び名はいろいろあり、「もってのほか」「かきのもち」「阿房宮」
など様々です。

「もってのほか」... 天皇家の紋章である菊の御紋を食べるのはもっての他、とある説や
こんなおいしいものを嫁に食べさせるのはもってのほか... もってのほかおいしい
など、緒説あるようです。

「阿房宮」... 1万人を収容できたと、いう秦の始皇帝の宮殿のことで、始皇帝が、
不老長寿の薬を求め、故事にちなんで名付けられたとも言われています。

食用菊には、高い抗酸化作用と、発生したガンの進行を抑える働きがあることが
わかってきました。食用菊の品種によって差はあるものの、どれも高い抗酸化性
があり、その値は、同じキク科のジュンギクよりも高いといわれています。
強い抗酸化性を支えるかぎになるのは、フラボノイドやポリフェノールの働きです。
体内の活性酸素を消し、悪玉コレステロールを抑えるなど、生活習慣病を防いで
くれます。又、水溶性のポリフェノールは長時間調理すると溶け出してしまいま
すが、食用菊はサッとゆでただけで火が通るので、溶け出しにくい魅力
です。

調理の仕方... ①食用菊は花びらだけを摘んで、ボウルに入れ、たっぷりの水を張って
洗います。花びらを摘んでからの水が洗いやすいです。②一度ザルにあげたら
酢少々を入れてお湯でサッとゆでます。③水にとってからザルにあげ水気を
しぼります。酢のもの、あえもの、てんぷら、炊き込みごはんなどいろいろ楽しめます。
④菊がたくさんある時は、ゆでて水気をしぼってから冷凍保存用の袋に平たく広げる
ようにして冷凍しておく。必要な分だけホキホキ折って使えるので便利です。
自然溶解したら、おひたしに少量混ぜたりする
だけで、彩りがはっと華やかになります。

食用菊の主産地は東北で、野菜が不足する冬場に重宝
されてきたようです。西日本では、それほど浸透していませんが、
秋にふさわしい見目の美しさで、食卓に「花」を
添えてくれる食用菊、試してみたいものです。

