

風を感じて No. 314 R2. 8月

暑さ厳しく、しのぎがたい毎日です。皆様いかがお過ごしでしょうか。



編集 原誠一 文
TEL FAX 0968-26-4339



稲 7月は、記録的な大雨によって、県の南部に甚大な被害が出てしまいました。その後雨の日が多く、7月に入ってから晴れた日は何日あったでしょうか…。田植え後は、草丈を伸ばしていくだけでなく、莖数を増やしていく大切な時期です。

この日照不足は、少なからず影響するのでは、と思われています。上の写真は、6月24日に田植えを始めた日に植えた田んぼです。植えた頃はあんまり小さかったのに、ここまで生長してくれました。稲の生命力はすごいなあ…と改めて感じているところです。



➡ ジャンボタニシは、稲も食べますが、雑草も食べてくれます。だからジャンボタニシのいない田んぼには、雑草がびくびく生えてきました。除草剤を使いませんので、除草機を押して、草を抑えているところです。暑い中、重労働ではありますが、稲のため頑張っています。

麦 の選別作業が終わりました。暖冬でしたので、生育も良く例年よりもよく出来ているのですが、穂の出る時期が早まったため、(心配していた)遅霜の被害に遭ってしまいました。選別して袋詰めをしてみると、驚くほどの減収でした。仕方のないことですが… 残念です…。

大豆 7月中旬に、4、5日雨が止みましたので、何とか種播きを終わることができました。その後また雨が続きましたので、あの時に終わらせて、本当に良かったんです。感謝！ 雑草が生え始めましたので、中耕や培土をして、雑草を抑えていく作業が始まりました。



タコ 欧米では、デビルフィッシュ(悪魔の魚)と呼ばれ嫌われるタコですが、日本では刺身や酢の物、おでん、たこ焼き…など庶民の味として親しまれています。

栄養ドリンクにも配合されているタウリンは、肝機能を改善する働きがあります。体に取り込まれた脂肪を消化・吸収する時、肝臓から胆汁酸が出ますが、タウリンは胆汁酸がうまく出るのをコントロールしてくれます。このタウリンは、たんぱく質を構成するアミノ酸の一種で、タコ、イカ、エビなどに多く含まれています。中でもマダコは、100g当たり652mgも含まれ、他よりも含有量が多いようです。

タウリンには、コレステロール値を下げたり、動脈硬化を防いだりする効果もあります。年を重ねるとつれ、血管が硬くなって弾力を失うのは自然な現象ですが、偏った食生活やストレス、喫煙、運動不足、肥満などの要因によって、動脈硬化の進行が早まってしまうのです。

しかし、タウリンは、コレステロールを分解して、排せつする働きをしてくれます。更に、血圧を下げる効果もあり、血管の老化を防ぐのに役立ちます。

又、タウリンは興奮状態を鎮めたり、光を感じる目の膜に働いて、視力の低下を回復させる作用もあります。戦時中、パイロットにタコの煮汁を飲ませて視力低下を防いだともいわれています。

夏にお勧めのタコ料理といえば、何と云っても酢の物！ 良質のたんぱく源のタコに、きゅうりやワカメなどを加えると、食物繊維やミネラルが増え、栄養価も高まります。酢を使うことで、クエン酸の効果も期待できます。暑くて食欲がないとき、うってつけの一品になりそうです。

田植えを終えて、ホッとある間もなく、あせの草刈り、大豆の種播き、調整作業、稲と大豆の除草…と、やる事いっぱいだった7月でした。熊本は7月30日に梅雨明けとなりましたが、いきなりの猛暑に閉口しています。本格的な夏がやって来ましたが、梅雨明け(暑)に(負)け(ひ)い！ 後は、熱中症になりリスクが高いといわれています。皆様、十分にお気を付け下さい。

