

# 風を感じて

No. 317

R2. 11月

行く秋のさみしさを感じる昨日です。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

**稻刈り**が、無事に終えられました。稻刈りを始めてからは、晴天が

ずっと続いた、お陰で毎日稻を刈ることができ、例年よりも早く終わることになりました。ひだり、収穫後、もみすりをしてみると、米の粒は小さく、収量もかなりの減収になってしまいまして。田植え後は長雨によって苗が元気よく育まれたことや、収穫間近になって、所々、ウンカに稻の養分を吸われてしまふことなどが影響してのことは、と思われます。自然相手の仕事ですので、どうしようもありませんが、残念な思いです。

しかし、こうして全面積の刈り取りを無事に終えられました、皆さんへ、令和2年産のお米をお届けできる訳ですので、大変ありがとうございます!感謝しております。

もち米も収穫できました。お正月のおもちばかりではなく、赤飯、おこわ、おはぎ等でもお召し上がり下さい。モチモチして、とてもおいしいです!(1kg=700円)



稻を刈ることでカエルが逃げ出していくことを彼らは知っています。賢いですね。

→ 大豆の葉が随分と色づいてきました。途中、ヨトウムシに葉を食べられて、葉がなくなつた時には大変に配りましたが、その後にまた新しい葉が出てきてホッとしています。又、台風による倒伏もなく、感謝です! 11月末ごろに収穫期を迎えるのではないかと思います。



編集原誠一、文代

リ。TEL 0968.26.4339

info@haranoujyo.com

小松菜

小松菜発祥の地は、江戸。しかし小松菜の元となり野菜は奈良時代から平安時代にかけて中国から日本に入ってきたらしい。

現在、スーパーなどで出回っている小松菜は、江戸時代に改良された品種で、中国から来たタスサイやチングンサイを掛け合わせたものが一般的です。種苗メーカーなどが同じアブラナ科で緑色の濃いタスサイや、茎が太くて見栄えの良いチングン菜を掛け合わせ、見た目が良いものを作り商品化しました。

昔の小松菜は、江戸時代に小松川地域の農家が改良しました。葉はしわがあり少なくて丸みを帯び、茎も細いものでした。この昔ながらの小松菜が、市場に出回ることは極めてまれで、今や幻の一品となっています。

小松菜は、別名「カルシウムの菜っぱ」と言われるくらい、カルシウムが多い野菜で、ホウレン草の3.5倍、レタスの9倍に当たります。カルシウムの吸収を阻害するシウ酸が少ないことから、効果的にカルシウムを摂取できるのが特徴です。調理しても、小松菜に含まれるカルシウムの6割くらいが体に取り込まれます。レタスやキャベツが3~4割ですので、格段に多いことがわかります。

こうしたことから、子供には“成長期の骨の形成に必要なカルシウム補給”、そして高齢者には“骨粗鬆症の予防”に効果があると言われています。

緑黄色野菜としての機能も十分です。美肌効果などがあるビタミンCや、抗酸化作用があるカロテンも豊富で、生活習慣病を引き起こすといわれる活性酸素の除去効果など期待できます。なかでも、ビタミンCは、収穫後の成分消失が少なく、収穫してから1週間しても含有量の8割ほどが残るそうです。

“あく”が少なく調理も簡単で、和・洋・中華どちらか料理にも相性はぴったり。もともと「冬菜」といわれるように、冷え込みが厳しくなるこれからが旬です。健康維持の面でも一目置きたい野菜です。



おせちの注文や、年賀状がまだ受け付け等の情報を見聞きする度に、エッ、もうそんな時期?…と思っていました。今年もあと2ヶ月をなってまいりますが、“まだ2ヶ月ある”と思いつながら、有意義に過ごしたいものですね。

