

風を感じて No.323

R3.5月

吹く風も一段と(ひ)地よく、半袖姿も見られるようになります。編集原誠一、文代
皆様いかがお過ごしだしょうか。

5/1 TEL 0988-26-4339
info@hara-noujyo.com

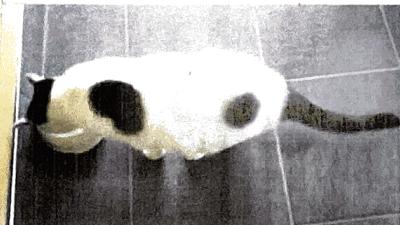
(麦) 左の写真は、ハタガ麦です。随分と色づき
中旬ごろには収穫期を迎えるそうです。毎年、あせ際は
スズメの食害に遭いますので、今年はキラキラ(表は金
色、裏は銀色)のテープを張りました。風が吹く度
に不規則に光るため、スズメの食害はありませんでした。

ところが、今年は、カルガモが度々やってきて、あせ際の麦を食べています。
お尻をフリフリ、食べては歩き…食べては歩き…。その姿はとてもかわいいのです
が…ダメよ、と言って追いかけています。

5月に入ると、まとまつて雨が降ることも多くなりますし、「梅雨のはしり」で
収穫期に雨が続くこともあります。よく出来ているところと、出来が良くない
所と様々ですが、半年かけて育ててきましたので、無事に収穫できることを
強く願っています。

6月25日ごろから田植えとなりますが、それに何気なくみ種播きと苗を
育てる作業も、今月中旬ごろから始まります。5月は作業が目白押しです。
家族みんなが健康に留意して、頑張っていきたいと思います。

我が家家のニューフェイス！ 1~2才の
迷い猫が我が家へやってきました。トイレの裏
もきちんと身についており、家の中で飼われていた
のだと思われます。飼い主が見つかってら
お迎しするつもりでして、しばらくの間は
預りもののように感じていましたが、約2か月経た、今ではすっかり我家の
猫となり、毎日癒されています。携帯のアルバムの中には、いつしか猫の写真が
多くなってきました。餌を食べる時は、まん中の黒の模様がハート型になります！



レタスは、みずみずしく、しゃきしゃきして、食感で、今最も人気のある
野菜の一つとされてます。日本人の食生活が欧米化するにつれ、サラダが
食卓へのぼる機会が増加。1960年代から、レタスの消費は急速に伸びました。
ビタミンC・E、カロテン、カルシウム、食物繊維をバランスよく含んで低カロリー
野菜です。しかも ラクトコピコリンを含み、不眠症予防効果があるとされて
います。ミネラル類は、貧血予防や血圧低下に適しているそうです。
ただし、体を冷やす作用もありますので、お年寄りや子どもは、夜の生食は
避けた方がいいです。

あれもレタス、これもレタス… 総称タイプや、うで豆いもの、品種が様々です。

- ・フリルレタス…葉が厚く、シャキシャキしており、小さめにちぎってサラダにするとおいしい。
 - ・ブーケレタス…水耕栽培で作られ、やわらかいレタス。花嫁のブーケに似た形。
 - ・サニーレタス…代表的なリーフレタスのひとつ。葉先は濃い緑色で葉質はやわらか。
 - ・茎レタス…セルタス、ステムレタスとも呼ばれ、おもしに、若い葉と太い茎を食す。
茎は、生でも加熱してもおいしい。細く切って乾燥させてもがくらげ。
 - ・コスレタス…シーザーサラダによく使われ、ロメインレタスともいう。葉は厚く、しゃかり
しているので加熱調理にも向いています。
 - ・モコヴェール…モコモコとしたやわらかい葉が特徴。ボリューム感もあり、甘い。
 - ・サンチュ…かさちしやとも包菜とも呼ばれる葉をかきそって食べるレタス。
煮込みには欠かせない葉ものとして人気。
 - ・サラダ菜…バターヘッドとも呼ばれるのは、その葉にバターを塗ってような感覚
ありますから。カルシウム、鉄、ビタミンなど豊富で、栄養価の高い緑黄色野菜。
 - ・グリーンカール…カールして葉が特徴で、フセがなく食べやすい。グリーンリーフとも呼ばれる。
 - ・ハンサムグリーン…やや肉厚で、フリルが強いため特徴で、シャキシャキとした食感。
- レタスは、油で炒めればカロテンの吸収率がアップし、量もたくさん食べられ
食物繊維が豊富に摂れます。

ホタル…5月の連休ごろには、近くのホタルが舞います。
あの幻想的な淡い光にはとても癒されますし、水がきれいで
所に住んでいて改めて感謝しているところです。

