

風を感じて No. 322 R3. 4月

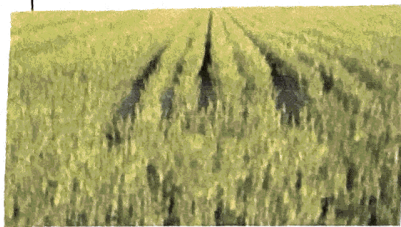
小鳥の歌声が、軽やかな季節となりまして

皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原 誠一 文代

4/1 TEL/FAX 0968-26-4339

info@hara-noujyo.com



②麦は、3月に入ってから気温の上昇と共に、グングン上へと伸びていき、ハタカ麦の穂が、ほぼ出揃ったところ。小麦の穂はまだ出ていません。ハタカ麦の穂が次々として出ているところに、寒さが戻り、まっ白に霜が降りた日がありまして。やわらかい麦の穂が、その時の霜の影響を受けていないか…それが気になります。霜に遭うことで実入りが悪くなれば、減収になってしまいますので、大丈夫であって欲しいと心から願っています。



3月に入ってから、どんどん咲き始め、3月10日ごろには満開となりました。堤防一面に菜の花が咲き、おと何こうまで黄色に染まっているのがおわかりでしょうか。黄色が眩しい位に輝き、それはそれはきれいでして！

どら焼き…春休み、親子で手作りを楽しめる方も多いのではないでしょうか。どら焼きの原型は、江戸時代に、江戸麹町で始めた「飴餠焼」だといわれています。これは、"ふ"を薄く焼き、あんを真ん中に入れて、四角に畳んだものでして、幕末には姿を消しました。それに代わる形で、明治初年、丸い形のどら焼きが登場したようです。このどら焼きは、今のものと形は同じですが、あんを周りにてんぷらの衣を付けるようにして焼いて、皮は薄かったようです。

どら焼きの焼き色は、膨張剤として使う、重曹のアルカリによって「茶色」に焼き上がります。重曹(炭酸水素ナトリウム)には、加熱されることで炭酸ガスを出して生地を膨らませる力があります。そして生地の中に残った炭酸ナトリウムは、小麦粉の色素と反応して、あの焼き色にはなります。



エノキタケ --- 白くてすわりとしは細身、というのが一般に知られるエノキタケの姿で、しかし、野生のエノキタケは茶褐色で、どっしりとしていて、見目はシタケによく似ています。もともとエノキタケは、光を遮断して栽培すると色が白くなるほか、柄が長く、かさむ小さくなる性質があります。又、より白い方が市場関係者や消費者に好まれることから、品種改良が進み、現在の姿に行き着いていよう。主に柄の部分を食べるのは、数あるきのこの中でも珍しいのではないのでしょうか。

江戸・元禄期の本草書「本朝食鑑」には、10種類のきのこが登場し、エノキタケは栽培できるきのことして書かれています。栽培方法は、1.5~1.8メートルに切ったエノキを日の当たらない場所に置き、湿ったわらやこもで覆い、米のとぎ汁をかけて発生させる、というものです。この時代にはもう栽培が始まっていたよう。

呼び名はいろいろあり、古名は「なめすき」、地方によっては「なめこ」「なめりき」「なめたけ」「なめらこ」など様々です。

機能性もいろいろあり、特に、優れた抗がん作用があるようです。又、活性酸素などを抑える強い抗酸化力があり、免疫力を高めてくれますし、カルシウムを運んで骨を丈夫にし、しりある働きがあったり…と、現代人の力強い味方です。

調理の際は、あまり長時間煮込んだり焼いたりすると、抗酸化作用が低下することもあるので注意しましょう。みそ汁やスープの具にすれば、溶け出して有効成分も無駄なく食べられます。

冬場の鍋料理はもちろん、料理の幅が広いことや、年間を通して価格が手ごろなことなどで、人気のあるエノキタケを、毎日少しづつでも食べて、免疫力を高めよう。



近くの公園に桜を見に行きました。花びらがハラハラと風に舞い、とてもきれいでした。幸せな気分を味わうことができました。

さあ、いよいよ新年度スタートです。新たな気持ちで始まるこの時期に、どうしてもコロナがじゃまをしてしまい、これまでのようにできない事が多々あるかと思いますが、希望を胸に、前を

向いて、元気に進んでいきましょう。