

風を感じて No.328

R3.10月

朝夕は随分としのぎやすくなりまして。

皆様いかがお過ごしていらっしゃるか。



編集原誠一、文代

10/2 番0968-26-4339

info@haranoujyo.com

→ 9月上旬に赤米の穂が始め、穂が出現してからは、一面の赤い色が何ともいえない美しさでございます。その数日後には、台風14号の影響で、一部、倒伏しまして(下の写真)

赤米は、草丈が伸びるので倒伏しやすいのですが、今回の台風は“暴風”ではなく“強風”でござり、一部分の倒伏で済みました。これまででも台風による作物の倒伏を経験してますので、今回は、そこまで被害が大きくなくて、ホッとします。

9月28日の写真です。随分と色づき、収穫も間近となってきました(収刈り予定日は未定)→



昨年は思ぬ不作に見舞われ、大変御迷惑をおかけすることとなり、私たちも心を痛めておりました。お陰様で、ここまで生長してくれました。

今年の赤米の出来は?…見た目では、いつも変わらぬ出来だと思うのですが、こればかりは比べてみないとわからない、といつたところです。

ただ、もしも昨年のような不作でも大丈夫!となるよう、今年は作付面積を増やしておらず、一年中お届けできます。収穫出来次第発送を開始しますので、もうしばらくお待ち下さい。

ヒカリ、赤米、黒米、緑米、もち米、などすべて刈り終えるまで、3週間ほどかかりますので、この先、天候に恵まれ、無事に収穫を終えられますよう。

頼むには、いらっしゃん。

日に日に色づく稻!もうすぐ収穫です!



(栗)…縄文時代前期～中期(約5500～4000年前)の地層から炭化した栗の実が大量に出土していることから、縄文時代から、ゆでたり焼いたりして食べられていいといわれています。

ご飯やパンなどの糖質を、エネルギーに変える働きを助けるビタミンB1が豊富に含まれており、100g当たり、白ご飯の約4倍といわれています。不足すると夜盲症や鈍感、乳酸が体内に蓄積され、疲労の原因となります。そのためにも、運動会のお弁当には、ビタミンB1を補給できる栗飯のおにぎりがお歓迎です。果肉にはビタミンCも豊富です。でんぷん質に含まれているので、加熱してもほとんど損なわず、効果的に摂取できるのが特徴です。運動するとき大量の酸素が体内に入り、活性酸素が増えますが、この有害な活性酸素を消すビタミンC補給にピッタリです。

糖質、脂質、たんぱく質の代謝を活発にし、エネルギー生産を促すナイシンやアミノ酸で、たんぱく質の代謝を助けて皮膚炎、動脈硬化、食欲不振を予防するビタミンB6も含まれています。また、心臓病などの循環器疾病や、抗貧血物質として注目を集めます。葉酸も豊富です。

蒸みがふるので、炭皮はむいてしまいます。“筑波”“石鎧”など日本栗の炭皮には、強い抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンが豊富です。摂取には、炭皮と実を一度においしく食べられる炭皮煮が最適です。

和・洋・中華で多彩に楽しめる栗。「食欲の秋」「スポーツの秋」にピッタリです。



(大豆)お陰様で、今のところ虫の被害もなく、たくさんのサヤがつきました。まだ実は入っておらず、これから中身が生長してきます。この時期は、カメ虫による被害が(配子時)、カメ虫がサヤから養分を吸うと、実が入らなくなったり、実が太らなくなったりして、収量が激減してしまいます。被害がないことを願っています。実が入った後は“えび豆”として我が家の中華料理に上ります。数回ではありますか、毎年の楽しみです。