

# 風を感じて No. 327

## R3. 9月

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、  
皆様いかがお過ごしでしょうか。



編集 原 誠一 文代  
9/6 歳096A. 26. 4339  
info@haranoujyo.com



④稲… 花の時期が終わり、最初に田植えをした田んぼでは穂首が垂れてきました。田植えした時は、1株が2~4本だったのが、「分けつ」しよから本数を増やし、立派な姿になりました。



「分けつ」というのは、茎が次々に分かれていくことで、苗を植えてから3週間ほどすると始まります。普通は、④~⑥枚目の葉っぱが出るのと同時に①の葉のつけ根が開き、「分けつ第1号」の新しい葉っぱが顔を出します。

ただ、必ずそうなるとは言えません。植える時の根が痛んだ苗は②のつけ根から出まじ、深く植えすぎたり、低温にあうと、③のつけ根から分けつすることもあります。

田植えの時の苗の状態や、気温、水温など、毎年全く同じ条件の中で稲を育てている訳ではないので、収量や粒の大きさ等が違ってくるんですね。昨年は早期せぬ不作となり、つくまの方向御迷惑をおかけしましたので、今年はそうならないように、と願いながら、生長を見守っているところです。



先月、8月10日から続いた、まさかの大雨と長雨と低温…これが稲の生育に影響していただければいいのですが…、そしてこれからは台風シーズン…、何事もなく無事にお米の収穫ができることを（じ）から願っています。10月上旬から稲刈りが始まる予定です。

⇒ 8月の長雨の時は、真夏だというのに、気温の低い日が続き、彼岸花下らぬ、秋が訪れると思っただけでしょう。8月20日ごろから咲き始めてしまいました。その後、残暑が厳しくなりましたので、暑い中、咲いている彼岸花が、とてもかわいそうに思いました。

ナス… は、ほとんどが水分で、栄養価に乏しい、といわれていますが、キュウリと同じように、体の熱を取る働きがあるので、昔から暑気払いに良いとされてきました。しかも低カロリーです。特徴的なのが、鮮やかな紫色の果皮に含まれる色素で、アントシアニン系のナスニンとヒアシンが主体です。ナスニンには抗酸化作用があります。発がんを抑え、老化防止にも働きます。

カリウムはトマトやキュウリと同程度にあり、高血圧を予防します。食物繊維も比較的多く、腸の働きを整え、便秘を防ぐ効果があります。ゴリンという成分には、肝臓の働きを良くしたり、血圧を下げる効果があるといわれています。

93%が水分なので、実を切ってもキュウリのようにみずみずしくはないのは、果汁が果肉から遊離しにくいからです。組織が粗いので、煮ると崩れやすいのですが、どんな調理法にも合います。特に油との相性は抜群で、油を吸っても油っぽくならないのは、ナスの優れた特性です。

ナスの品種は、主に形や大きいで区分されます。長さが40cmを超す大長ナスから長、中長、長卵形、卵形、直径数センチの小丸ナス、など多彩です。また、水分たっぷりの水ナスは漬物に最適です。ナスの果皮は濃い紫色が特徴ですが、白や淡緑色、白と紫のまじりの品種もあります。

古くから重要な野菜として親しまれてきたナス。ナス自体の味はあまりなく、控え目ですが、いろいろな調理法に合います。これから秋ナスの季節です。夏場に比べて果実がゆっくり肥大し、じっくりと養分を蓄えます。糖類やアミノ酸が豊富になり、よりおいしいナスが味わえます。漬物、揚げ物、いため物、煮物にと、様々な料理でナスを味わいましょう！

④大豆… 順調に育っています。7月、8月と、中耕や培土を繰り返して、雑草を抑えています。もう、花も咲き始めましたし、葉を食べてしまう害虫の被害も、今のところありません。（ホッ）



稲と同様に、台風による倒伏が心配されています！