

風を感じて No. 325

R3. 7月

いよいよ夏空のまぶしい季節となりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

★田植えが無事に終わりました。★★★ 6月中旬から田んぼに水を入れ始め、代かきを開始しました。左の写真は植えるばかりに仕上げた田んぼです。朝やけが田んぼに映り込み、素敵な光景が広がりました。苗を植える前の、数日間しか味わえない光景です。



→ 6月26日に、いよいよ田植えが始まりました。新しい田植機で、田植え開始！今までのものより、ひと回り大きく、苗箱を42枚乗せることができます。（6条植え）。

トラックの荷台に苗運び専用の棚を乗せ、それに苗箱を84枚積んで、田んぼへ運びます。土、日には、中2と小6の孫が手伝いに来てくれ、本当に助かりました。暑い中、慣れない仕事をよく頑張ってくれました。又、知り合いの方や、私の兄も忙しい中、数日手伝いに来て頂き、本当にありがとうございました。気温が34度前後まで上がることが多い、熱中症に十分気をつけながらの日々でした。昨年より耕作面積が増えた分、代かきも、田植えも、苗運びもそれそれが大変ではありますけれど、みんなで力を合わせて頑張り、7/6にはすべてを終えることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。そして、ホッとしています。植える時は、黄緑色だった苗も、次第に緑色に変わり、活着してきただけで何えるようになります。元気に生長して欲しいです！

梅雨末期には必ず大雨となり、どこかで被害が出てしまいます。今年は静岡で....。

心が痛みます。熊本は、そろそろ梅雨が明けます。

梅雨が明けたら、今度は大豆の種播きです。天気と相談しながら、無事に播き終えたいと思います。

編集 原 誠一、文代
ワガ 番 0968-26-4339
info@haranoujyo.com



夏のスタミナ補給—豚肉—

豚肉は英語で「protein」といいますが、ギリシャ語で「第一の」を意味する言葉から語源になっていて、それでいて、体に最も必要な栄養素です。豚肉は豚肉が豊富で、アミノ酸のバランスが優れています。良質な豚肉は筋肉や血液、皮下、毛髪などをつくりやすくなります。長寿県として知られる沖縄県は、豚肉の消費量が多くこれが長寿を支えているとも言われています。

豊富なビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わる時に補助的な作用があり、疲労を回復させるのに効果があります。疲れて時に豚肉を食べると回復が早まります。また、更年期に多いイライラや疲労感もB1で解消されます。

ビタミンB1、B2は、ニンニク、ネギ、タマネギ、ニラなどと一緒に調理すると吸収率が高まります。アリシンという独特のにおい成分の作用で、吸収率がアップするばかりか、肉の臭みを取って食欲増進や殺菌作用もあり、まさに一石二鳥です。緑黄色野菜を加えることで、栄養バランスも取れます。

麺との相性抜群.... 夏は冷たくてのどごしのいい麺類を食べることが増えます。そうめんだけでなく、豚肉が不足なので、豚肉料理を添えるといいでです。焼豚やゆで豚などは、麺類との相性もいいです。豚肉不足は貧血になってしまい、抵抗力が落ちて病気へかかりやすくなりるので要注意です。

暑いと加熱調理が面倒になりますが、そんな時に重宝するのがゆで豚です。豚肉をショウガやネギと一緒にゆで、（ごま油やみそだれ、ごまだれ、梅肉など）好みの味で食べるのもいいですし、冷やし中華の具にもピッタリです。

ゆで汁は、一度冷やして表面に白く固まらし余分な脂を取り除けば、おいしいスープの出来上がり。しょうゆで味を付け、ワカメやごま油、ネギを散らせて、簡単に中華スープができるのです。

手ごろな価格で、豚肉は、夏場のスタミナ補給にぴったりです。他の野菜とよく組み合えて、夏を乗り切る体づくりをしてましょう！

