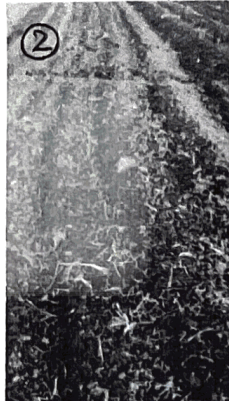


風を感じて No.331 R4.1月

毎日、厳しい寒さに見舞われておりますが、皆様のいかがお過ごしでしょうか。

編集 原 誠一 文以
V14 0968-26-4339
info@haranoujiyo.com



① 最初に種播きした所は、1週間ほどで芽を出し、今は①の写真のようになっています。12月中旬ごろに種播きした所は、まだ②の写真のように、かなり小さいです。12月は気温の低い日が多かったため、芽を出りすぎてかなりの日数を要し、その後低温続きでしひので、生育が鈍くなっています。今年の冬は例年より気温が低くなるという

予報通りの日々ですが、寒さに負けず生長して欲しいものです。これから麦踏みや中耕の作業が始まります。生育にバラつきがありながら、麦の状態に合わせて作業していきます。



元旦は晴天となり、初日の出を拝むことができました。三日も気持ちのよい天気が続きました。写真は、孫たちがタコ揚げを楽しんでいるところです。風が冷たく、寒さはありませんが、タコ揚げがでる場所が、春の裏手にあり、ありがたいなあ、幸せだなあ...と感じた次第です。三日目をゆっくり、楽しく過ごすことができました。

ラジオ番組で、「今年の目標を漢字一文字で表わして下さい」というのがあっていました。私も考えてみました。漢字一文字なので、アレにしようかコレにしようかと随分悩みましたが、「」という一文字に決めました。(ご想像にお任せします)。新年を迎え、気持ちを新たにやる意味で、目標を立てるということは、いいことだと思います。皆さんは、どんな目標を立てられましたか？
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。コロナに負けることなく、元気に過ごして下さい。



エリンギ --- エリンギには、コレステロールを下げる働きがあります。食物繊維が、取り過ぎた脂質を絡み付けるように吸着し、体の外へ排泄します。その他、エリンギの糖とたんぱく質が、血流を改善し、増えすぎたコレステロール値を正常にする作用があります。

もともと、きのこには食物繊維が多いのですが、エリンギはきのこの中でも含有量はトップクラスです。便秘があると、腸の粘膜と有害物質が接触する時間が長くなり、がんが発生しやすくなってしまいます。しかし、食物繊維は、便通をスムーズにして、体内の有害物質が腸内にとどまる時間を短くするので、大腸がんの予防に役立ちます。

腸内細菌は、人体にダメージを与える細胞と闘う役目を担ったり、栄養素の消化・吸収を高めたり、病気と闘う免疫力をアップさせたりしますが、腸内細菌が十分に活動するには、餌となる食物繊維がとくさんないと、効果は期待できません。食物繊維をたっぷり取れば、腸内の悪玉菌を減らし、善玉菌を増やすことがわかっています。

食物繊維には、ダイエット効果もあり、水分を含んで膨らむので、少しの量でも満腹感が得られます。しかも胃の中にとどまる時間が長くなるので、満腹感をしばらく持続できます。お正月の食べ過ぎで、体重が増えたと、いう方も多いほか、食事を抜くような偏ったダイエットで体重を減らさず、エリンギなど食物繊維の多い食事を1日3食しっかり食べて、健康的に体重をコントロールすることが大切です。

縦に繊維が通っているので、手で簡単に裂けます。手で裂くと不揃いですが、包丁で切ったものより味がしみやみくなる利点もあります。縦に裂いたり切ったりするとシャキシャキとした食感が楽しめ、繊維を垂直に輪切りにすると、軟らかくてもちっとした食感が味わえます。切り方で違った食感を楽しめるのもエリンギの魅力です。

くせがなく、食感がよく、どんな料理にでも合うなど、いいことづくめ。料理の主役として食べるのはもちろん、脇役としても、どんどん活用しましょう！