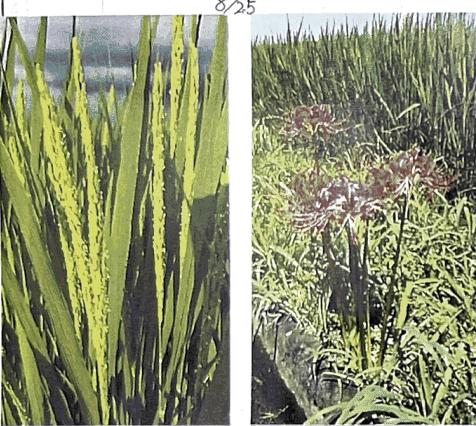


風を感じて No. 339

R4. 9月

日中は残暑厳しいものの、秋の気配を感じるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。



8/25

編集 原 誠一、文代
TEL, FAX 0968.26.4339.
info@haranoujyo.com

(稻) 8月20日ごろから穂が出来始めました。大切な受粉の時期に、雨が続くこともなく、無事に花の時期を迎えることができホッとしています。同じころに、早くも彼岸花が咲き始めビックリしています。日中の気温はまだ30~35度位ありますので、せっかく咲いても、数日で枯れてしまいかねそうに思います。彼岸花は、彼岸の頃が似合います。



明け方にものすごい雷が続いた時があり、そのうちの1回は、「近くに落ちた」と感じて雷がありましたが。なんと我が家家の倉庫横の田んぼに落ちていました。(黄色い部分)。これからは台風の時期です。何事もなく無事に収穫できそうですよ!

(大豆) も花の時期を迎えていて、紫色の小さな花がたくさん咲いています。

7月中旬に種を播いた後、あの厳しい暑さの中、通路を中心耕したり、培土したりして雑草を抑え、それでも大きくなってしまってしまった雑草は、手で取り除く…という作業をくり返してきました。今のところ、虫の被害もほとんどなく、順調に育っています。

手入れができるのはここまでです。これからは、台風による倒伏や虫の被害を受けやすくなりますが、無事に収穫できることのように、祈るだけです。



11月末から12月上旬ごろに収穫できるかと思います。

こんにゃく

• こんにゃくの栄養価を見ると、ビタミン類も期待できないので、栄養がない食品だと思われるかもしれません。しかし、豊富に含まれる食物繊維が、便秘や肥満を防ぐばかりか、動脈硬化、ガン、糖尿病などの生活習慣病を防ぐ効果なども期待されています。

• こんにゃくの97%が水分で、固形分はわずか3%、というだけあって、わずかな量でも満腹感を得やすく、ダイエットにピッタリの食品です。更に、こんにゃく特有の食感のもとになるこんにゃくマンナンという食物繊維は、かむ回数を増やしてくれるので、早く満腹感を与えるばかりか、小腸からコレステロールが吸収されるのを抑える働きがあります。

• こんにゃくからは、カルシウムも摂取できます。骨や歯を強くし、精神を安定させる作用があるので、成長期の子どもや、骨粗鬆症が心配な女性は、積極的に取りたい栄養素です。こんにゃくのカルシウムは酸に溶けやすく、体内に吸収されやすいため、効率よく摂取できます。カルシウムは日本人に不足する栄養素なので牛乳や乳製品が苦手な人の補給源にピッタリです。特にしゃぶしゃぶは、濃いこんにゃく液で作るため、板こんにゃくに比べてカルシウム含有量は多くなります。

• こんにゃくは、調理方法に合って下ごしらえがあります。

みそ漬けや煮物、汁物には、こんにゃくに塩を振ってめん棒で軽くひくと余分な水分が出て、水っぽさがなくなります。

又、中火でからいりすると、こんにゃくの身が締まって口当たりが良くなり、煮物・五目物、いひもの物に向いています。おでんやお吸い物には熱湯でさっとゆでて使います。

• アルミ製の鍋でこんにゃくを料理する、鍋が黒ずむことがあります。こんにゃくのようすアレカリ性食品が鍋を侵食するためです。そのままにしておくと、黒ずみが進み、鍋が長持ちしません。水とレモンの輪切りを入れてしばらく沸騰させるときれいになります。

こんにゃくはエネルギーがほとんどない上、豊富な食物繊維は満腹感をしてくれ、腸内の老廃物や有害物質を体の外へ出してくれます。食欲の秋、食べ過ぎて後悔しないためにも普段から献立に、こんにゃくを取り入れてみてはいかがでしょうか?

★新米は、10月中旬ごろからなるを思います。お待ちせしますが、よろしくお願ひします。

