

# 風を感じて No. 342 R4. 12月

日ごとに寒さがつのる季節となりました。  
皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原 誠一 文代  
11/30 TEL. FAX 0968. 26. 4339  
info @ haranoujyo. com

## 年末年始の発送のお知らせ

**年末** … 12月26日(月)を最終とさせて頂きます。1月1日、2日着の方はこの最終の日に1月分を送らせて頂きます。変更のある方はお知らせ下さい。  
この12月は交通渋滞や大雪などによる通行止め、宅配物の増加などによって、荷物の到着に遅れが生じやくなりますので御注意下さい。

**年始** … R5年1月5日(木)より発送を開始させて頂きます。  
到着日を指定されている方で、キロ数に変更が おありでしたら、遠慮なくお知らせ下さい。



**麦** 稲刈りが終わってから、土の中に弾丸を引いたり、草を土で掘り返したりして、水はけが良くなるようにし、そのまてやってから、ようやく耕耘に入り、その後、種播きです。11月30日現在、まだ種播きが続いています。麦は湿害に遭いやいため、すべて、土が乾いてからの作業となります。

播く時期が早いと、その後の生育はとても良いのですが、穂が出る3~4月に霜の被害を受けてしまいます。逆に遅くなると生育が鈍り、雑草に負けてしまいます。11月20日~30日の間で種を播くのがベストなのですが、天気に左右されて理想通りにはいかないのが現状です。

**大豆** の収穫は、2/3ほど終えましたが、生育にバラつきがあるため、一気に終わることができません。麦の種播きを終えてから、残りの大豆を刈り、選別を行います。もうしばらく、お待ち下さい。

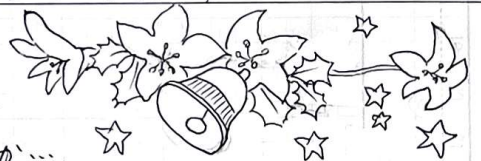
**古代米** は、野生の米や縄文時代の米の遺伝子を受け継いだ米のことです。玄米に、赤や黒、紫などの色がついていて、おめでたい時に食べる香合飯のルーツもこれです。2000年以上前に、中国大陸から渡って来たとはいわれています。こういう色がついた米とは別に、独特の香りをもつて「香り米」も同じ位に古い起源をもっている古代米の一つです。

古代米は背丈が高いため、倒れやすく、収穫量も多くありません。又、もみが穂から落ちやすいのも特徴です。

古代米は、栄養価が高く、普通の米よりもタンパク質やビタミン、ミネラルが豊富であるため、近年、注目されるようになりまして、特に黒米は美肌効果などが期待できるポリフェノールも含んでいることから、健康米として、人気が高まっています。黒米入りのおかゆ、そば、うどん、パン、みそ、あめ、お茶、アイス、せんべい…等々、いろいろと変身して登場するようになりまして、

古代米は、白米に混ぜれば、炊飯器で普通に炊くことができます。もみ殻を取り除いただけの玄米ですので、それのみでは堅くて食べづらいので、白米に混ぜて炊くのがお勧めです。ただし、古代米には、栄養のある色素が多く含まれているので、洗ひ過ぎると、せっかくの栄養が流れてしまいます。洗ひ過ぎは禁物です。私たちの祖先が食べてきた、古代米。いろいろな栄養素が含まれていて、機能性も注目されています。健康増進に、お勧めの食材です。

今年もアッという間に1年が過ぎようとしています。年々と早さが増えているように感じるのは、年を重ねている証拠でしょうか…



まじまじ コロナウイルスに影響を受ける世の中ではありますが、そんな中でも、家族みんなが健康に過ごすことができ、そして何よりも、皆様に大変お世話になりました。ことにより感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

何かと気せわしい日々ですが、どうぞお体には十分留意され、良い年をお迎え下さい。

