

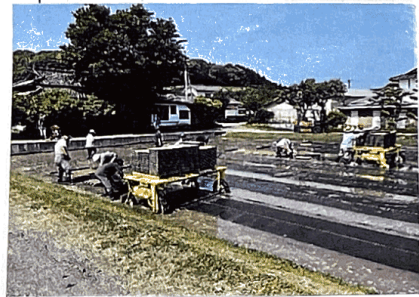
風を感じて No. 336 R4. 6月

入梅の候、あじさいの花が色鮮やかです。
皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原 誠一 文代
6/2 TEL. FAX. 0968. 26. 4339
info@haranoujyo.com



麦 5月中旬ごろからハダカ麦の収穫が始まり、その後、もち麦、そして小麦(中力、薄力、強力)と熟し、順に刈り取っているところだ。
梅雨の走り、や梅雨入りで、長雨となっておかしくない時期だが、今のところ雨の日が少ないため、麦の収穫にとっては助かっている。6月1日現在、あと少しで終わるといところまで進んだ。どうかあべてを無事に収穫できるように！



稲の苗作りが始まりました。…苗箱の枚数が3600枚あり、もみ種播きには3日間かかりましたが、機械化しているため我が家だけで済みます。しかし、これを床に据える作業は、重労働であり、枚数も多いため、毎年、親せきや知人、そして孫たちに手伝ってもらっています。つくさんの手を借りたお陰で、無事に終わることができました。本当にありがとうございます。心より感謝です！



さて、この日から、稲の苗作りが始まりました。そして、今月25日位から、いよいよ田植えが始まります。それまで、立派な苗に育ってくれらなう嬉しいです。

これからは、お米の保管が難しい時期を迎えます。米袋のまま冷蔵庫に入れると、庫内のおい移りが心配なので、タンパーや、ペトボトルの利用をお勧めします。全量を冷蔵庫に入れるのは無理かと思っております。少しでも冷蔵庫に入れ、入りきれなかったお米から先に使い、最後に、冷蔵庫の分を使いように頂くと、最後までおいしく食べられます。



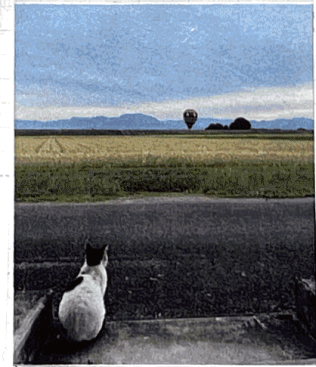
ソラマメ さやが空に向かって成長することからソラマメに由来する。漢字で「蚕豆」と書くのは、さやの形が蚕に似ているから、とある説や、蚕がまゆをつくる初夏に食べるから、といった説があります。

古代エジプト時代から、エジプト料理にソラマメは欠かせません。水煮して塩をかけたり、スープやエロックにしたりと多彩な調理方法があります。古代エジプトの墓の中からも見つかったり、エジプトの人にはなじみ深い豆です。又、中華料理で調味料として使われるトウバンジャンは、ソラマメが原料です。ソラマメで作ったみそやトウガラシを加えたもので、鮮やかな赤色と辛みが特徴です。

ソラマメは、カリウムやビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。口元が切れたり口内炎になつたりするのはB2不足といわれています。疲れがでるとこうしむ症状がたまにみられるので、この時期はソラマメがお勧めです。又、カリウムは、食塩の取り過ぎなどで体内にたまり、ナトリウムを尿の中に排せつする働きがあります。古くから、ソラマメを食べると、むくみをとれりといわれるのはこのためです。

食物繊維は、便秘はもちろん、糖尿病、大腸がんなどの予防に役立ちます。たんぱく質、糖質、ミネラルも多く、栄養的なバランスがとれた食品です。

一年中、手に入る野菜が多い中、ソラマメはしっかりと旬を守り季節を感じさせてくれる。古代エジプトの王族も舌鼓！ バランスのよい旬の味を家族みんなで楽しみましょう。



フー、気球が飛んでいる。と見ておりましたら、どんどん近づいてきて、すぐそばの河川敷に降りおりました。(肉眼ではとても大きなものでした)。我が家のミーちゃんも「エッ、何？ 何者？」といった顔で、おらと見ておりました。2週間後には、別の気球が、この場所から飛び立って、おりました。上空の風を探しながら、高度や方向を調節して目的地へ行くの、その技術に感じました。猫と一緒に見入っておりました。

梅の塩漬けが終わり、7月の三日三晩の土用干し、を行う予定です。おいしい梅干しができるといいます。