

# 風を感じて No.338

## H4. 8月

暑さ 増々厳しく、しのぎがたい毎日です。  
皆様がいかにお過ごしでしょうか。

編集 原誠一 文  
7/30 TEL.FAX 0968-26-4339  
info@haranoujyo.com



⑥ 6月25日、田植え開始1日目に植えられた田んぼです。約1か月でこんなに生長することができました。(上の写真)。タンポポニシが多すぎて稲を食べられぬ箇所もありますが、逆にタンポポニシが少なかり、少なかりする田んぼには、雑草がたくさん生えてしまいました(下の写真)。雑草が生える田んぼは、除草機を使いかき混ぜることで雑草を抑えています。除草剤を使いませんので、完全に取り除くことはできませんが、稲が草に負けてしまわないように、暑い中頑張っているところでは、あじ1か月もすると、穂が出始めます。早いものです。



⑦ 田植を終わる後は、大豆の種播きです。週間予報では、雨の日が多くなるので、それまでに終わらせるように耕耘等を開始し、雨が続く前に終わることができました。種播き時期がこれよりも遅くなるほど、大豆の草丈が短く、収量が少なくなってしまうので、予報通り、この後は梅雨が戻ったような日が続きましますので、お陰様である時終えられたことに感謝です。



⑧ 大豆の種播き後は、麦の袋詰め作業です。30kgずつ袋詰めし、品質が低下しないよう、冷蔵庫で保管します。5月中旬から6月上旬にかけて、無事収穫でき

まひ1年間 撃つたことに感謝しています。

香酸かんきつ ……香酸かんきつには 特別の定義はありませんが、香りや酸味を楽しむ利用法から、一般のかんきつと区別されています。ユズやスタチ、カボス、レモンと並び一般的なものから、ライム、ユコウ、ハイバイス、スタイダイ、シークワーサー、ジャばら、酢みかんなど様々な種類があります。日本にいつ伝わったのかは不明ですが、797年に著された書物「続日本紀」に、初めて柚木(ゆず)が登場しています。当時から、薬用や果汁を食酢として使っていたようです。

一般のかんきつ類と同様に、ビタミンA、C、クエン酸、カルシウム、食物繊維が豊富で、発がん抑制、高血圧予防などの効果があります。香酸かんきつは、その名の通り、一般のかんきつ類に比べて香りが高く、酢っぱいです。この酢っぱさは、温州みかんほど一般のかんきつに比べてクエン酸が多いからで、このクエン酸は、糖質がエネルギーに変わっていくために、ビタミンB群と共に欠かせない成分です。又、糖質が疲労物質である乳酸に変化するのを防ぐ働きがあるので、疲労防止に効果があります。

香りについては、アロマトラピの効果があつたことがわかってい、かんきつ系の香料に、うつ病の抑制効果があつた、という報告もあり、神経内分泌ホルモンのレベルも免疫機能を正常にする働きがあるようです。

近年注目されている香酸かんきつは、沖縄特産の「シークワーサー」です。シークワーサーに多く含まれているポリメトキシフラボノイドの1つである「ノビレチン」の働きにより、血糖値や血圧の上昇を抑えたり、関節リウマチや動脈硬化の予防や、脂肪燃焼、排尿改善、肝機能強化…など様々な病気の予防が期待できます。

香酸かんきつは、その独特の香りや酸味が様々な料理、加工品に利用されています。(心身をリラックスさせ、疲労回復に役立つ高い香りと酸味!) この厳しい暑さを乗り越えるためにも、利用してみたいかがでしょうか。



サルスベリの花が、殺風景な庭に彩りを添えてくれています。百日紅ともいわれるように、百日ほど咲き続けるので、長く楽しんで幸せです。癒されています。