

# 風を感じて No. 335 R4. 5月

新緑の候、吹く風も心地よい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原 誠一 文  
51 TEL FAX 0968-26-4339  
info@haranoujyo.com



② 麦 4/29の写真です。あせを歩いている鳥を発見。

急いで写真をパチリ！ くらげの先が黄色のカルガモでした。カルガモの向こう(奥)は裸麦です。日に日に色づき、もうこの位になりました。裸麦は生育もよく、5月中旬頃には収穫期を迎えそうです。小麦は、まだ青々としており、これから少しづつ色づいてくるかと思えます。2月に播き直した小麦は、穂が出るまでの生長はいつもの、草丈が20cmほどしかなく、麦よりも雑草の勢いがあるようで、収穫できるのびろつか...と懸念されています。

麦の品種によって収穫時期が異なります。5月中旬～6月上旬まで順次刈り取っていきます。『梅雨の走り』、『梅雨入り』を迎えるころなので、すべてを無事に刈り終わらせるよう願っています。

昨年誕生した孫は、今年初節句なので、このぼりや矢旗を立てました。30～40年前には、あちらこちらで見られた光景ですが、今ではほとんど見かけなくなりました。大人の背丈と比べると、かなり高いのがわかると思います。風に泳ぐこのぼりは雄壮で、見ていて気持ちがいいものです。このこのぼりや矢旗は、雨が降る前には

取り外して畚の中へ... 雨が止んだらまた上げて...と、天気に合わせて何回行ったことか。ま、これも、じいちゃんばあちゃんの楽しみですけどね。〇〇〇君、いっぱい食べて、いっぱい遊んで元気に育って下さい！



アスパラガス 雨よけハウス利用や水耕栽培などによって、一年中出回るようになり、簡単な調理でもおいしく食べられるグリーンアスパラガスですが、5～6月が一番おいしいといわれています。

疲労回復やスタミナ増強に効果があるといわれるのは、アミノ酸の一種「アスパラギン酸」という栄養素が含まれているためです。体内へのミネラルの取り込みを助け、有害なアンモニアを体外に排除する利尿作用があります。そして、新陳代謝を促し、スタミナを強化してくれます。

アスパラガスの穂先には、「ルチン」という成分が多く含まれています。ビタミンEとも呼ばれ、毛細血管を強くし、血液の流れをスムーズにする働きがあります。また、血圧の上昇を抑制する作用があり、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。ルチンは、ビタミンCを多く含む食材と合わせるとその吸収を高める作用がありますので、サラダは効果的です。少なめの湯に塩をいれ、数十秒ほど蒸しゆで状態にすると、生のときのさわやかな香りと、加熱して得られるホクホク感や自然な甘みが楽しめます。

ビタミンでは特にビタミンA、C、Eが豊富で、特にビタミンAは、体内に生じる活性酸素を消す作用があり、悪玉コレステロールを減らす効果も期待できます。

ホワイトアスパラガス... 5月下旬から6月にかけてのみ出荷されるのは、北海道産の露地もので、旨みが濃いといわれています。土をかぶせて遮光して軟白栽培されています。紫アスパラガス... 流通量が少なく、アントシアニンを多く含んでいます。ゆでると濃い緑色に変化し、甘みと歯ごたえを併せもっています。

稲の苗作りが始まります。種むみの塩水浸、種播き、床に据えつけ...と、これから大きな作業が待っています。その合間には、麦刈りも取り、五月は、作業が目白押しです。雨が降ったからできない作業がたいていあるので、天気を見ながら頑張っています。

ホタル... 我が家の裏の水踏(井手)に、ホタルが舞う季節となりました。あの幻想的な淡い光を見ると、何ともいえない気持ちになります。こんな素晴らしい所で暮らしていることに、感謝、感謝です！