

風を感じて No.347

R5.5月

風薫るさわやかな季節がめぐってきました。

皆様いかがお過ごしてしょうか。

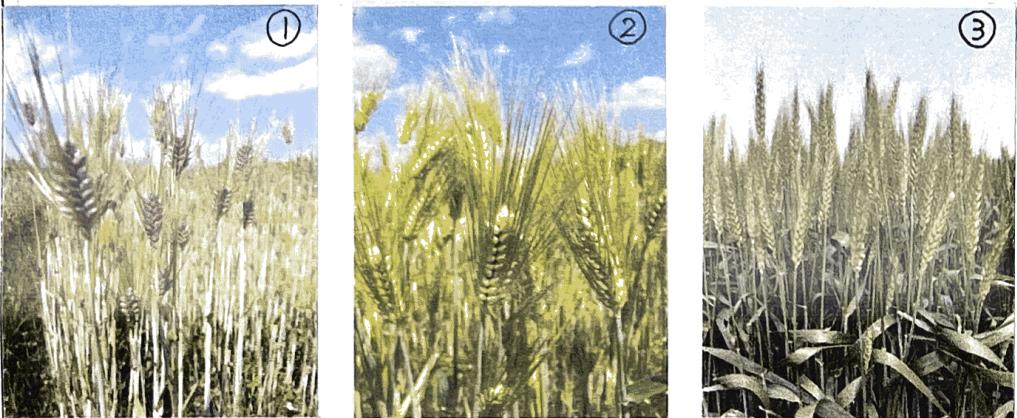


編集原誠一、文代
4/30. TEL/FAX 0968-26-4839
info@haranoujyo.com

①

②

③

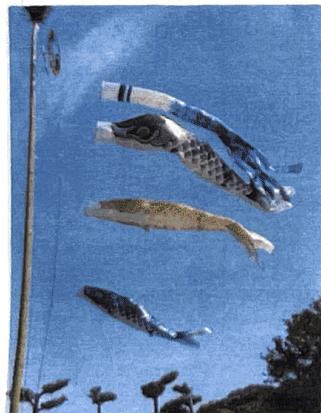


(麦) 4月26日に撮ったものです。品種によってこんなにも違いがあります。
①は、もち麦です。米に混せて炊くもち麦の実は、赤紫色をしていますが、このように、収穫する前も赤紫色の殻に包まれており、かわいい姿をしています。
②は、押麦、みや麦、麦茶などの原料となるハダカ麦です。日に日に色づいてきており、今月中旬ごろから刈り取りが始まりそうです。
③は、小麦です。まだ青々としており、収穫は6月に入りからです。毎年、梅雨入りのころから収穫が始まりますので、「天気に恵まれますように」と祈るばかりです。

今年もこいのぼりが泳いでいます。

風が強い日は、どこかへ泳いでいる感じで、は…と思う位、元気になびき、見ていて側も元気をもらっています。

孫たちが、健康でくすくと育っていく手のよう、と願いつながら眺める日々です。
(このこいのぼりも、今では珍しい光景となりました)



アジ

--- アジのような青魚に多く含まれるのが、魚特有の脂肪酸のエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)です。これらの脂肪酸は、血栓やコレステロール値、血圧などを抑えて、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などを予防する働きがあります。

大腸がんや乳がんなどの予防や、がん細胞の増殖を抑制する働きの研究も進み、生活習慣病予防に期待が高まっています。

旬を迎えるこの時期は、EPAやDHAの含有量が高く、中でも皮の内側や腹の部分に多く含まれています。2枚や3枚におろして残った部分は、あら汁にすると、汁に溶け出していくEPAやDHAを無駄なく取れます。

人間の体の中で最もDHAの含有量が多いのが「脳」です。アルツハイマー型の認知症を予防したり、症状を改善したりする働きがあります。極端に不足すると、脳に含まれるDHAの量も減ってしまうので、なるべく魚料理を食べるようにしましょう。

血圧を下げるカリウムや、骨粗しょう症を防ぐカルシウム、疲労回復に効果があるタウリンなども含まれています。カルシウムは、不足するとストレスによってイライラの原因になるので、アジ料理はお勧めの一品です。

味がいいからその名がついで…といわれるアジ。てで、干物、フライなど、どんな料理にしてもおいしく、食卓に登場する機会も多いのではないでしょうか。脳の老化を予防する効果も期待され、元気で長生きあるのに欠かせない食材です。おいしく食べて、健康づくりに役立てましょう。

(ホタル) --- 4月から高温だったからでしょうか、例年より2週間ほど早く、嬉しい始めまして。少しむし暑く感じる夜にはてくてくのホタルが新しいもり。あの幻想的な淡い光に心癒されます。家の裏のサギ(水路)で見られるなんて、本当に幸せです。

今月中旬ごろから、稻の苗作りが始まります。もみ穂の塩水選と温湯殺菌、それを苗箱に種き出し、苗床へ据える、という大変な作業が待っています。その合間にには麦刈りも行います。5月は作業が目白押しです。頑張ります!