

風を感じて No.346

R5.4月

野に陽炎の立つころとなりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか？



編集 原誠一、文代
3/31.TEL.FAX.0968-26-4339.
info@haranoujyo.com

(麦) 3月20日ごろから穂が出来始め(ほぼ)出揃ってきました。小麦はこれから、穂が出来始めます(3/30現在)。穂が出来始めに随に霜が降りると柔らかい穂が枯れてしまうこともありますので、そぞうならないことを願っています。

今は緑色の麦畠であります。4月中旬以降から少しがつ色づいてきます。麦畠の色の変化にも季節の移り変わりを感じるものであります。

(桜) 3月に入つてから、気温が高めに推移して影響で、日本全国、アッという間に満開になつた所が多いのではないかでしょうか。

私も、天氣のいい日に、近くの菊池城山公園へ見に行きました。約1万本といわれる桜があり、山一面が桜色に染まり、それはそれは美しかったです。ハラハラと花びらが舞う中を気持ちよく歩き心癒されました。



右の写真は、我が家の大桃の花です。元々は立派な木でした。数年前の台風で折れてしまい残念でなりません。が、根元からまた新しい芽がここまで生長してくれました。

まだ2メートルほどの小さな木ですが、たくさんのが花を咲かせてくれとても嬉しいです。

新年度を迎えて、小学校へ入学する孫、そして、高校へ進学する孫。それぞれ楽しく学校生活を送って欲しいです！



ナガイモ

…マルヌレした成分はムチンと呼ばれる糖たんぱく質の一種です。体内の粘膜を保護する役目があるので、胃かいようや歎の予防が期待できます。又、肝機能を高める役割もあり、疲労回復などの効果もあります。

でんぷんを分解する酵素のアミラーゼ、ジアスター酶など豊富で、ご飯などの消化を助けてくれます。生のでんぶんとマルヌレ成分は、腸の運動を促す整腸作用がありますし、食物繊維も豊富ですので、便秘などを解消する役目も見逃せません。

糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も多く含まれています。ご飯を主食とする日本人には欠かせないビタミンの一つです。脳の中核神経や手足の末梢神経の働きを正常に保ってくれたり、疲労回復やストレスの解消に役立ちます。

一般に、野菜は煮ると3割の成分がなくなるといわれます。しかしナガイモは、加熱しなくとも、ところどころ食べられるため、ビタミンCなど熱に弱い成分もそのまま体内に吸収されます。皮膚や血管の老化を防いでくれ、肌荒れの予防に効果があります。

カリウムが多いことも特徴のひとつです。カリウムは、塩分の取り過ぎで血圧上昇の原因となるナトリウムを体外へ排出してくれますので、高血圧の予防にも効果が期待できます。

ナガイモの仲間…“イチヨウイモ”=イチヨウの葉を広げてようじ形。肉厚で、ナガイモより粘りがあり、ところどころに最適です。

“ツクネイモ”=げんこつ形で粘りが強く、めんに練り込んで、お好み焼等に混ぜてあります。“ヤマノイモ(ジネンジョ)”=粘りが強く、天然物の他に、最近は畑で栽培されているのも売られています。

保存温度は5度前後が最適です。適度な湿度を保つために、新聞紙に包んで冷蔵庫で保存すると長持ちします。

和え物、麦とろ、サラダなど、いろいろな料理に活用してみてください。