

# 風を感じて No. 345 R5. 3月

早春の候、木も花もつぼみをふくらませており、皆様のいかがお過ごしでしょうか。

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



① 11/20ごろに種播きし場所。12/20ごろ種播きし所です。播く時期によってこゝにも差が出てきます。麦の生育に合わせて麦踏みや中耕を行っているのが、2月は、まだまと雨が降ることが多く、思うように作業できませんでした。



3月に入ると、日中の気温は上がってきて、そうすると、麦は上へと生長し始めますので、麦踏みはできなくなり、そして、気温の上昇と共に、雑草もどんどん生えてきますので、雑草を抑えるための、中耕や培土の作業は可能な限り行っています。麦の中の作業ができるのも、あと少しの間だけになってしまいました。

我が家に春の訪れを感じさせてくれたのは、梅の花でした。2/20ごろからポツポツと開き始め、2月末には、八分咲き位になりました。昨年とは、つくエんの美をつけたので、梅干し作りをしました。今年は、どれ位咲くのか楽しみなところ、しぐれ梅は



2月末からようやく咲き始め、濃いピンク色が出てきてきれいです。

朝方の冷え込みは、まだまだ厳しいのですが、日中は気温が上がる

日も多くなってきて、桜の開花予想も発表されました。いろんな花を楽しめると思うだけで、心が踊ります。



ジャガイモ ----- ジャガイモは、穀物に多いでんぷん質、という特徴と、

ビタミンやミネラルを含む、という両方の特徴を揃っています。中でも目立つのはカリウムが多く含まれていることです。カリウムは、体内の余分な塩分の排出を促すことで、むくみを取り、血圧を安定させる働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによる高血圧の予防も期待できます。但し、腎炎などでカリウム摂取を制限されている人は、たくさん食べることを控えましょう。

動脈硬化 防ぐ効果も...「男爵薯」(物質でほくほく、ゴロツクに似る)、マークイン(肉質が細かく煮崩れにくい)、といったおなじみの品種の他に、ほくほく感があり、ビタミンCたっぷり「キタアカリ」、小振りながら、栗のように甘く滑らかな口当たりで、カルチノイドも多く含まれる「インカのめざめ」も人気です。「インカレッド」「インカパール」などの色付き芋も、きれいな色と優れた機能性が注目されています。

ホリ左ノールの仲間のアントシアニンという色素が含まれていて、酸化を抑える作用が高いとされています。動脈硬化を防ぐ効果も期待され、肝機能に働きかけることもわかっています。又、そのきれいな色を生かした醸造酒の研究も始まっています。

ダイエットにも一役? ... 筋肉を作り抗酸化力豊富なビタミンCが豊富なことも魅力です。ビタミンCは、熱に弱いのですが、ジャガイモに含まれるビタミンCは、でんぷん質が保護しているので壊れにくく、皮ごとゆでて食べると、効率よくビタミンCが摂取できます。腸の働きを促す食物繊維も含まれ、満腹感の割にカロリー摂取が少ないので、ダイエットにも役立ちそうです。

発芽すると、ソラニンという有毒物質が増えるので要注意です。ソラニンは加熱しても分解しないので、調理する時は芽をしっかりと取り除きます。又、日光に当たると、ソラニンが増え緑色になるので、風通しのよい暗い所で保存しましょう。調理する時は、切ったらすぐに水にさらします。放置すると、酸化して黒くなります。

原産地は中南米といわれ、世界中で栽培されているジャガイモ。ビタミンを多く含み、抗酸化力があることから、欧州では「大地のリンゴ」とも呼ばれています。