

種々

岩木山虹農園便り 5 4 号

発行元 岩木山虹農園
弘前市葛原字大柳 171-1
TEL 090・3757・8174
Email oiwaki2021@outlook.jp
文責 前田 尚人

早朝に田圃に行くくと白露で濡れた稲が朝日に輝きます。青空に蜻蛉が舞い飛び、秋だなあと感じます。週末から全国的に気温が上昇するようです。暑い日が続きますが「秋」を見つけられる季節になりました。

今回の野菜は、前回と内容があまり変わりませんが、夏の少雨にも関わらず、茄子がなんとか復活しています。実がしまった茄子です。お楽しみください。



第六回 配達

茄子(真黒茄子:仙台長茄子)

茗荷

先週送りました玄米味噌はいかがでしたか。味噌汁が一番体にしみ込みますが、茄子のみそ炒めも美味しいです。

- ①味噌をお酒で溶いておく
- ②切った茄子と茗荷を油炒めする
- ③油になじんだくらいで、①を投入
- ④素早く火を止めて

簡単な料理ですが、ご飯に合います。

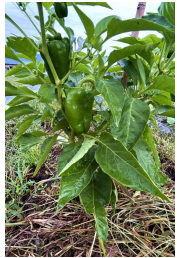


オクラ

八丈オクラは粘りがとても強い。東京五角オクラは菌ごたえがあり、切目がきれいな五角です。

カルフォルニアワンダーピーマン

五十株中、半分が枯れた。根切虫の被害にあいましたが、二十五本が復活しました。



小松菜

今年最後のんにくです。十月にまた植え付けします。

ピッコロシトウ

天日塩

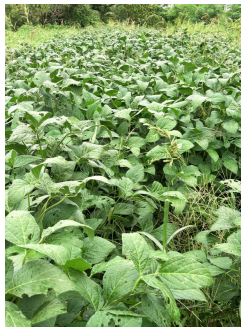
これから、枝豆や葉物、根の物等、秋野菜が配達されます。第一回の配達時にも天日塩を配達しましたが、漬物等、使い道があると思います。

枝豆(茶豆)

まだ未成熟の茶豆ですが、待ちきれず味見として収穫しました。次週はこの茶豆をたくさん送ります。他に「鶴の子大豆」、「大莢枝豆」を九月末〜十月にかけて配達する予定です。



まだ若い茶豆



枝豆の畑

第七回配達予定 九月十九日(金)

予定品目

茄子、枝豆 葉物

睡眠と健康

「友とするにわろきもの七つあり。・三つには病なく身強き人・・・。」
(兼好法師 『徒然草』 第一一七段)

兼好法師は、若々しく元気で病を持たない人を、思いやるのが少ない人として嫌ったのでしょう。

でもやっぱり健康の方がいいです。前号では土と健康のことを書きましたが、今回は睡眠と健康のこと。日本でもっとも有名な「睡眠の学者」といえば、柳沢正史(筑波大学教授 紫綬褒章等を受賞)の名が上ります。柳沢氏がおっしゃるには、数十万年の人類の歴史が辿り着いた最適な睡眠時間は、「七時間前後」だそうです。日本人の多くが睡眠時間が足りない、と言います。以下は皆さんも存じかとは思いますが、柳沢氏からのアドバイスとして簡単に列挙します。

〈睡眠不足の影響〉

- ①うつ病等メンタル問題
 - ②メタボ(肥満、高血圧・・・)
 - ③認知症の遠因
 - ④免疫低下により、様々な感染症、脳梗塞、癌のリスクが上昇
- 〈睡眠が足りている人〉
- ①頭が冴えクリエティブな活動
 - ②洞察力がありミスが少ない
 - ③筋肉を保ち、髪、肌を維持する

自分の身体を信じ、自分の眠りに健康を託す気持ちも大切な。