



よつやく弥生の季節を迎えます。卒業式が終わり、お彼岸の頃になると、春の訪れを感じられることが多くなってきました。JA北魚沼の特産品として、全国に出荷している促成山菜の「タラの芽」・「ふきのとう」・「うるい」の三品目はいよいよ旬を迎えてきます。山菜のほろ苦さは、春を感じる格別な味ですので、山菜を見かけたらぜひご賞味ください。



▲コシヒカリの種籾をお湯に浸している



大きな重機が特定の場所にある、大量の雪を短期間に除雪する光景は誠に見事です。

立春が過ぎた頃、日本列島には数年一度の強烈な寒波が襲いかかり、水道の凍結や交通機関のトラブルが続出しました。災害の発生は誰も予想できません。災害に備え備蓄品などの確認を今一度行いましょう。今から7年前の2011年3月11日に一瞬にして、未曾有の被害をもたらした「東日本大震災」の被災地では、未だに仮設住宅で暮らす人々は多く、生活の再建を取り戻すことが出来ていません。

雪が多く春はまだ遠い魚沼ですが、いよいよ農作業が始まります。大切な種籾を温湯に浸し、慎重に殺菌します。

未だ2℃を超える積雪がある中ですが、よつやく平成30年産米の農作業の準備が始まります。先ず、3月の上旬からコシヒカリの種籾を「温湯種子消毒」する作業を行います。種籾には病気の原因となるカビや細菌が付着している恐れがあるので、種籾を60℃のお湯に10分間浸し病原菌を殺菌し、農薬を使わない「安全・安心」な種籾にします。また、平行してコシヒカリの苗を育てるハウスを建てるために、ハウス用地の除雪を始めます。

最近の研究でわかってきた、お米(ご飯)の健康 Q&A

Q. お米(ご飯)を食べていると、健康的な効果があるのですか?

- A.
1. お米のタンパク質に血中のコレステロール値や中性脂肪値を減らす働きが確認されています。
 2. 糖尿病の予防や改善に効果的なホルモンの分泌量を増やす働きがあります。
 3. 血糖値の上昇を抑制する働きが確認されています。
 4. リンやカリウムが少なく、適度に質の良いタンパク質が含まれている優れた食品といえます。
 5. 免疫力を高めたり、抗菌作用などの効果について研究が進められています。



編集後記

雨は降ると雨音で分かりますが、雪は降っていても音がしないので、目で見て確認するしかありません。仕事を終えて自宅に帰り、家の前に積もった雪をキレイに片付けても、朝起きると長靴が埋もれるほど積もっていたりすることは、しょっちゅうあります。2月の寒波は過去最高に雪を降らせてでしょう。雪の音で心配しているより、音がしない方が気持ち的には良いのかも知れません。

茶巾寿司



【材料(4人分)】

すし飯
米…2カップ(360ml)
昆布…5cm
酢…大さじ3と1/2
砂糖…大さじ1と1/2
塩…小さじ2/3

合わせ調味料
卵…8個
砂糖…大さじ2
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
塩…小さじ1/3
サラダ油…少々

甘酢
えび…4尾
酢…大さじ2
砂糖…大さじ1/2
塩…少々

煮汁
干瓢…10g
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1と1/3
砂糖…小さじ2
だし汁…200ml

三つ葉…8本
いりごま(白)…大さじ2
魚沼ポエム(アスパラ菜)…2本(ゆでて細かく刻む)



【作り方】

- ①米は少し硬めに炊き、炊き上がったなら合わせ酢を回しかけ、すし飯を作る。
- ②卵は溶きほぐし、調味液を混ぜて濾す。サラダ油を薄く引いた卵焼き器やフライパン(今回は20cm角の卵焼き器を使用しました。)で8枚焼く。
- ③干瓢は洗って塩でもみ、水洗いし、下茹でする。その後煮汁で7~8分煮る。
- ④えびは殻をむいて背ワタを取り、さっと茹でて甘酢に漬ける。
- ⑤すし飯にゴマと魚沼ポエムを混ぜ、半分を4等分して丸め、残りも4等分にして長めの俵型にする。
- ⑥薄焼き卵に丸めたすし飯をのせ、茶巾に包み、干瓢か三つ葉で結び、エビを飾る。俵型にしたすし飯は、四角く包み、干瓢か三つ葉で結び。

