

～池田の今を皆様へお届けします～

池田町産マーケット

平成24年8月21日号

こっぽい屋だより

まだまだ残暑厳しい日が続きますが、皆様夏バテなどになっていませんか？酷暑続きで蓄積した疲労には夏野菜の栄養分が一番！トマト・きゅうり・ピーマン・つるむらさきなどがオススメです。夏の終わりと共に夏野菜の出荷も少なくなってくるので今の内に池田の美味しい野菜で栄養補給をしましょう。

～池田のお米が美味しい訳～(生き物編)

池田の田も少しずつではありますが色づき始めました。池田町の取り組む「生命に優しい米づくり」は農薬や化学肥料を極力使わず米を食する人間に優しいだけでなく、自然に近い形の環境を整えてあげるにより、そこに息づく生命にとっても優しい環境を整えてあげるという事です。

そんな池田の生き物たちをちょっとだけ紹介しますね



モリアオガエルの卵・田んぼの蛙などに卵を産んでカエルになると森にカエルそうです。卵があると農家さんはそっと卵を避けて草刈をします。



オオタニシ・山間のわずかに湧き水のあるような場所に見られていましたが今は見るのが難しく、絶滅危惧種になっています。



アシナガゴモ・稲の穂や葉先に網を張り獲物を捕まえます。



ゲンゴロウ・オオタニシ同様に昔の田んぼならどこにでもいましたが、今は田んぼで見つけるのが難しくなっています。オオタニシ同様に絶滅危惧種になっています

こんな生き物たちにもそれぞれ役割がちゃんとあってクモはカメムシなどの害虫を食べてくれます。普段は雑草でしかない草花たちも、草自らが養分となり田んぼに栄養を分け与えてくれたりお米の生育には欠かせない存在となっています。そんな生き物・植物たちの力を借りながら育っていく「うららの米」美味しい訳が少しわかった気がしませんか？

一口メモ ～今が旬赤ズイキ～

保存方法・新聞紙などに包んで風通しのよいところで保存しましょう。寒さと乾燥に弱いので冷蔵庫に入れるのは厳禁です。

選ぶポイント・皮の表面に湿り気があり、ひび割れなどが無いもの、皮が緑色に変色してないものを選びましょう。

効能・体内の余分な塩分を排出するカリウムの量が全食品の中でトップ！食物繊維はらっきょ・切り干し大根より上。カルシウムはゴマ並みに多い。

～編集後記～

自分が子どもの頃はそこらじゅうにタニシ・イモリ・ゲンゴロウなどの生き物が沢山いて、夏の暑い日なんかは朝から晩まで虫取りをして遊んでいた記憶があります。小さい頃に楽しませてくれた生き物たち、今絶滅危惧種だと聞くと少しさみしくなっていました。