

Q & A

問題解決!



南部営農センター
園芸課
検校 哲也

Q1 古米が残っています。おいしい食べ方を教えてください。

A1 新米を食べだすと、古米の味は物足りなく感じますね。

野菜や果物と同じく「生鮮食品」扱いの米には賞味期限の表示はありません。その代わり、精米年月日が袋に表記され、白米になつてから何日経つかかわかりません。

白米になると酸化が進みます。半年もたつと、カビや虫が発生するかもしれません。精米後は早めに食べるのが最善です。春夏だと一カ月以内、二週間ほどで食べきれたいです。秋冬は二カ月でも構わないでしょう。

今では、真空パックの白米を冷蔵庫に保存する家庭も多くなりました。精米後の劣化は空気に触れることで進み、暑くても劣化します。

15℃以下で保存する米びつ(容量31kg・21kg・11kgの3タイプ)がありますので、当JAまでご利用

命ください。

さて、古い米の炊き方です。まずは、しっかりと揉むように研ぎます。におい消しが目的ですが、力任せだと米が傷つきますのでほどほどに。水は一割程度多めに、炊き上がりのパサつきを抑えます。チャーハンや雑炊にすれば、古米であつても気にならないかもしれませんが、ひと工夫してみましよう。

米二合に、サラダ油小さじ一杯を加えればツヤ出し、酒大さじ一杯でおい消しになります。小さじ一杯の蜂蜜を加えたり、



もち米をブレンドするといった、さまざまなき技があります。新米に負けない味を、皆さんも試してみたいかがでしょうか。

Q2 カポックが元気がありません。乾燥？ 寒さ？

A2 モンステラ、パキラなど、観葉植物を育てる人が増えています。暖房で乾燥しているから、と毎日少しずつ水をあげていませんか。

鉢植えの観葉植物は乾燥に強いものがほとんどです。たつぷり、鉢皿に出るまで水やりし、たった水は捨てます。これで、一週間ほどは大丈夫です。



コツは、乾くまで待つて、たっぷり水やりです。ちよろちよろは、根腐れの原因です。ほとんど生育が止まっている冬は特に水を必要としません。

寒さは、室内に置いてあれば心配ないでしょう。カポックは5℃、モンステラ、パキラは10℃までなら大丈夫です。

Q3 家庭菜園を楽しむうえで、一番大事なことは何ですか？

A3 まずは、土づくりから。と言いたいところですが、一番は、自身の健康です。脳内ホルモンの一種であるセロトニンは、精神を安定させる働きがあり、幸せホルモンと呼ばれたりします。セロトニンは朝起きて分泌が始まり、起きている間ずっと分泌され、夜寝ると止まります。畑へ出て朝陽を浴びることから一日を始めましょう。日光が網膜を刺激します。すると、セロトニンが活性化します。土をいじると、このセロトニンが土壌中のバクテリアを介して体内に取り込まれるとの研究もあります。

植物を育てることは、「心を耕す」と言われます。植物を育てることで心身の健康を回復させる園芸療法というリハビリテーションの作業療法もあります。

園芸作業では、歩く、座る、立ち上がる、耕す、掘る、水をまく、草をとる、収穫する、運搬する、洗うなど、数多くの動作を必要

とします。つまり、運動能力の向上、体力維持に効果が期待できます。また、植物を育てようと考ええることで、思考力や想像力の向上、記憶力の改善にも役立ちます。さらに、育つてゆく植物を眺め触れることで、満足感や達成感が得られ、気分転換、ストレス発散、と良いことづくめです。このように、家庭菜園を日常生活の一部にすれば健康まちがちなしです。



家庭菜園
情報は
こちら



管内の
病害虫情報は
こちら



オンライン
農業塾は
こちら

動画はコチラ

