

平成25年4月1日

南稲苑ビック 〈木ノリ通信〉

第91号

南稲苑ビック

有限会社 南稲苑開発社

山形県上山市高野字薄沢3
電話 023-679-2321
FAX 023-672-3723

発行責任者 齋藤 貴

梅の開花近し...夜明けたら雪だ

晴ればれとした良い天気です。思いついたらようにホームセンターへ剪定用の小型鋸求めに走り早速梅園に足を向けた。ちまたと違い剪定かも知れないが新品鋸を枝を切ってみたら大変切れ味がいい(あたりまえですが)十五、六本の木をたちまち終わすことができた。片割とした枝はそのままに明日片付けるとして別の段取りをした。根元にEM(有用の善玉微生物)と塗る準備をした。次は馬鈴薯を蒔くための耕運機点検だ。午後六時を回ったので今日の外作業は終わった。あと数日で梅の花が咲きそう。たはび眺めながら...

翌二十二日の朝、雪がはいるが、さほど寒さは感じない。大抵の散歩後、朝食に入った頃、千の先が冷たくなった。外も見たら雪が降っている。だんだん大降りになってきたため外作業は止めるしかけり。やうと膨らんだつぼみに冷たい息が。馬鈴薯畑にEM



開花間近の梅の木に積もった雪

ボカシ入りの堆肥を散らがしておいたのだが、はたはた。庭の山桜に春雪がくつき三分味のように見える。フランスがモヤ合がモヤ合も産卵が始まったらしきからともなくカラスが数匹卵をもらいしめる。春の陽は気分が良いが時に雪を降らすこともあり、人の気もたしめる。

手の平に乗る幸せに感謝

午前の時頃、早朝の冷たさの中、ベッドの起床ラップに目を覚まし身支度として約一時間のコースを歩きの冬期間朝作業です。寒風は痛いほど頬を刺してくる日も大きな雪が落ちてくる日も休まず歩き続けられたのは何故か? 春三月になりあの悪雪道路も大股で歩けるようになり、精神的気遣いもなくなつた。思えば大を相手に自分自身の為、有酸素運動に繋ぎつけてこられたのかも知れない。

大型である大サマは相変わらず午前六時にはヒョウヒョウワンワンと吠え続けるので起床せざるを得ない。たか四月の中旬を思わせる春の陽気は、菜園のキャベツやタマネギを表に出してくれた。昨午秋に収穫の午にかかっていた白菜は、ピコピコと目鼻はない。EM(有用微生物群)セラミックの土に埋めた大根人参、馬鈴薯にも鼠が入った形跡はない。



犬の時間になると吠える様子

スパウグーによるエステル臭効果も知れない。過去四年前から畑作には無肥料、無農薬で栽培し、お客様にも提供して満足感と癒しを載っている様に思ふ。お客様が車を入り来てドアを開けて降りた時、空気が美味い何故か気分が良くなる、たと言われる環境づくりに気を配りつ、それが当り前の事であって、手の平に乗るようなことかも知れないが、これが幸せであり感謝に変わる、ありがとうの合言葉になっていく気がする。二十五年三月八日記ル。

蔵王エコーライン南通

来る四月二十六日(金)、冬令閉鎖中だった蔵王エコーラインが南通します。予地山形県と宮城県を結ぶ山岳道路。当店、木ノリから三十分程車を走らせれば雪の壁とご覧いただけます。ゴールデングラウは夏の陽気にはなる時もあります。この雪の冷たさが、寒さがこころよくなるのは...

次々と野草山菜が

いたばい
ただ今当店の天ぷらにはもち草、行者ニンニクほど春の野草が加わっています。もつれしするとドクダミ、エリウコギ、タラシなど出番を待っているところ。連休頃には山菜煮にコシヤクも登場。春の香りを楽しんでください。

木ノリ

ガーデン日記

3月4日(木) 曇り -6℃

数週間前から乾燥堆肥にEMポカシとセラミックス/ウグーを混ぜておいたのをクマネキヤベツ他 キキョウヤキクの根元に追肥を施した。かなり寒い早春だが土の顔を見ると自然に体が重かっしまう。

田中佳医師の「続・健康自立力」の本15冊は完結した。

3月6日(土) くもりのち雨

北倉庫前にあった梅の切り木とストア用の長さに刻み運ぶ。フェンスの刃を交換したばかりで切れ味が良いから気分もよい。

庭の花木類にもEM液動堆肥を散きほど良い成長を願う。

そろそろ庭全体にEM(有用微生物群)活性液散布の準備だ。動力乗務機の点検必要。

3月19日(火) 晴れくもり

仙台からバスで来た孫と今冬用の薪と北倉庫広場から薪積み場所へ軽トラで運んだ。男だけあって力がある。山にはたまたま全部運び終った。助かった。ありがとな。

3月22日(金) 晴

桜の木を挿し木する。手鞠桜、枝垂れ桜、緋寒桜、トランシウ桜(女名)。4cm x 太ものから1cm位の木の近くの枝木を一夜EMセラ入り活性液に浸してから根元を土に埋め込んだ。数年前この方法で挿した桜は1m50cm以上に成長している。枝垂れ桜だけは中々難しい。

雪が消えると外の作業がいっぱい。忙しくて楽しいマイニキだ。

3月31日(日) 雪降り

雪降りの寒い日でしたが、以前より予約を頂いていたお客様が来店。今季本日で終了する「かむち三日」と召し上がってくださいました。金物物ほかにちやうどいい気候だったかも知れませんが、珍しいかむち、今は粉料理に大変喜こんでいただきました。来季もまたよろしくお願ひしませう。

そばと山野草料理 木こり

(有) 南稻苑開発社

〒999-3115

山形県上山市高野字薄沢3

TEL 023-679-2321

FAX 023-672-3723

毎週水曜日 定休日



江戸の人は蕎麦の力を熟知

「蕎麦の力を科学する」より

蕎麦は江戸時代からすでに健康に良い食べ物であると認識されていた。元禄10年(1697年)に出版された「本朝食鑑」は様々な食品が人の健康に及ぼす影響などを記した。いわば食材の百科辞典のような本だが、そこには蕎麦について次の様な事が書かれている。

- ◎ 蕎麦を食べると気分が穏やかになり食欲がわく。
- ◎ 蕎麦は胃の働きを活発にし、腸をしっかりとらせ便秘をよくする。
- ◎ 蕎麦湯を飲むと良い効果がある。

まだ栄養学が未発達な時代に、なぜこのようなことが分かっていたのか不思議でさえあるが、ここに書かれている蕎麦の特性は現代の科学でも証明された事実なのである。

蕎麦に含まれるルチンは生活習慣病の予防に役立つ物質として広く知られている。ルチンはポリフェノールの一種、赤ワインに含まれるレスベラトロールもポリフェノールの一種、赤ワインに含まれるルチンもレスベラトロールと同じくポリフェノールの仲間である。

ルチンは植物が紫外線から自らを守る為に作り出す。日よけの日傘のような物質だ。これが血管の弾力を保ち高血症や動脈硬化症など、生活習慣病の予防に役立つのである。

蕎麦のでんぷんは食べても肥満になりにくい。でんぷんは人間の体の中でエネルギーになる物質だ。特に脳にとっては主要なエネルギー源であり、朝からでんぷんをしっかり摂らないと脳のはっきりせずぼんやりしてしまう。

蕎麦の難消化性でんぷんは食物繊維とよく似た働きをする。食物繊維もやはり肥満防止に効果があり、生活習慣病を予防してくれる。そばとはこうした成分が実に豊富に含まれた食べ物なのだ。

おかしな夕暮

春3月の中頃、陽気も良くなり少しは体を伸ばしたい。気分午後一匹の夕暮キが勝手口玄関前のコンクリートの上にしゃべっていた。傍に行き声をかけて見たが逃げようとしなない。

私の家では大型の秋田犬「シロキ」(オス)を飼っている。娘が散歩に連れ出している時留守になっている犬小屋に入っていた。

夕暮キは丸めて寝ついてしまった。「コラ! こんな所で寝るヤツがあるか!」と叫ぶ声を大きくした。夕暮キは平気、何も感じない。

散歩から帰宅した「シロキ」は当然ながら怒った。喉元と倉庫の入り口あたり。我ら2人で「シロキ」を必死で引きはきり逃がしてやった。あの夕暮キは人里近くで生れ育ったのか、人の住む倉庫に気遣いもなく入ってきた。キキとある犬小屋でお休みにするとは可愛いわね。困ったわねとはなないか。



犬の城と横取りした夕暮キ