



東からやってきた台風10号は、北九州をそれ、恵みの雨を残して日本海へと去っていきました。このところ、天候のことばかり書いています。変だ！変だ！大変だ！！温暖化が進んでいるのを、肌で感じます。政治も変ですが、他にも変なことが、たくさん起こっています。

その一つ、7月28日イギリスで、健康食として日本から輸入されている「ひじき」を食べないようにとの勧告。「ひじき」から発ガン性が指摘されている無機ヒ素が、他の海藻に比べて高い濃度で含まれているというのが、その理由です。このニュースを聞いて、あなたは「ひじき」を食べるのを止めますか？何か変！自然界には、いろんな所にヒ素があります。海藻に含まれるヒ素は、よく知られています。しかし、「ひじき」を、毎日4.7kg以上食べ続けなければ、ヒ素中毒にならないことは、あまり知られていません。

そんなにたくさん食べることはないのだから、知らなくて当たり前！現在、食べている野菜や海藻などは、人類の長い歴史の中で、「これは食べても大丈夫」という経験則によって、安全性が裏打ちされています。毒があっても、量や食べ方を工夫すればよいことも、この経験に入っています。

化学物質や遺伝子組み換え植物などは、この経験には入っていません。「ひじき」よりも化学調味料のほうが、危ないと思いませんか。体重68kgの男性にとって、水9.5リットルが致死量、コーヒー100杯分のカフェインも致死量。毒かどうかは量次第です！

人間が、長い時間をかけ育ててきた「食と暮らし」を大事にしましょう！

なんで「ゴーヤー」っていうの？

沖縄で栽培されていたとされる15～6世紀頃は中国との交易も盛んでした。中国語で苦瓜を「クウグァー」と呼んでいることから発音やその呼び名をまねたり、訛ったりして現在の「ゴーヤー」になったのではないかという説があります。推測ですが、「ゴツゴツした」「ゴリゴリした」というイメージがゴーヤーの発音にも幾分影響しているのではないのでしょうか。

ゴーヤーチャンプルー

●材料

(4人分)

ゴーヤー1本、豆腐1/4丁、豚バラ肉200g、卵3個
塩適量、砂糖適量、酒適量、トウガラシ 好量

●作り方

- 1、ゴーヤーを縦半分に切り、スプーンで中を取り除く。厚さ3mmの半月型に切って塩でもむ。
- 2、豚バラ肉は小さめに切る。卵を割って器に入れ軽く溶く。ゴーヤーがしんなりしたら、軽く水洗いして塩分を落とし、軽くしぼっておく。
- 3、フライパンを強火で熱して油を引く。豆腐を手でちぎって入れ、豚バラ肉を加えて炒める。
- 4、豆腐に焦げ目が付いてきたらゴーヤーを入れて炒める。火が通ったら、酒、塩、砂糖、トウガラシを入れ味を調える。
- 5、溶き卵を回し入れ、弱火にしてふたをする。卵が半熟くらいで完成。



お知らせ

下の畑にいます

★8月第3週(17日火曜発送分)は休みます。(おねがい)夏休み中、旅行などで野菜セットが要らない場合は、前週の土曜日までに、ご連絡下さい。



ゴーヤー 米なす なす モロヘイヤ ミニトマト ピーマン
きゅうり 芋の茎 オクラ ツルムラサキ かぼちゃ の中から7種類

今週の野菜と料理

ゴーヤー



ゴーヤーはどこからきたの？

ゴーヤーは原産が東インド、あるいは熱帯アジアといわれ、沖縄へは東南アジアや中国あたりから伝わったとされています。伝わった時期はハッキリしないのですが、15～16世紀頃ではないかといわれています。ひょっとすると14世紀後半には泡盛なんかと一緒にタイから沖縄に入ってきているかもしれません。

なぜ沖縄にゴーヤー食が根付いたのでしょか。

沖縄は厳しい暑さのために夏場にとれる野菜が非常に少ないので、暑い時期でも元気に育つゴーヤーは貴重なビタミンC・カロチンなどの供給源として重宝がられたと思います。また、体を冷やす効果や食欲増進効果があることから、暑い夏をのりきるための健康食品として南国・沖縄の食生活に根付いていったのではないかと考えられます。

赤米の花が咲きました！？エ～ッ！？？？本当に咲きました。

たねあかし・・・昨年の稲刈り後、雨天のため、赤米をハウスの中で、かけ干しました。その時落ちた籾が、この3月末に発芽し、1ヶ月以上も早く赤米の花が咲いたという訳です。黒米は、一足先に咲きました。



西日本新聞「食暮らし」特集

食卓の向こう側

パネル展のお知らせ

<< 只今開催中！ >> 食卓から暮らしを考え直してみませんか？！
水巻町の自然食レストラン「竹の子」 8月から開催を予定
若松区高須の野田医院(小児科)待合室(8月も引き続き展示します)

<< 只今、準備中 >> 展示をしてみようと思われる方は、ご連絡下さい。
熊本大学医学部や産業医大などで準備中です。(夏休みに入るため、実施は秋10月です)