



セーノ、で苗床台の完成 3/25 天童配送センター



風は冷たいものの、三寒四温を繰り返しながら春を迎えています。

いよいよ種まきが始まります。北国山形では畑に定植する日を逆算しながらの育苗です。

畑の雪も消え土がしっかりぬくもりを保つ5月、苗を定植します。

畑では越冬したニラやニンニク、茎立や春一番の山菜アマドコロなどが育っています。今週からは二人一組になって、ニラ畑の草取りを始める予定です。

3/25日、出荷チームから那須、林が米山とハウス内で苗床づくりを始めました。

天童センターに3棟あるハウスの1棟に苗床を設置します。ポニーの「サイハン」もここで越冬しています。まず、土台になるブロックを置き、その上にアジャスト、角材を乗せ慎重に水平をとっていきます。少しでも歪みがあれば均一な水位が保てず苗の生育にばらつきが出てしまうからです。「若干右に傾いています」と林さんの声、米山が土を寄せま

す。「はいOKです」。一本一本微調整を繰り返しながら2時間余り、土台の完成です。

140cm×10mの苗床板は連結してずっと重いと重い。最後のフィニッシュはスタッフ全員に声をかけ、事務所からも精米所からも応援が入り総勢13名、呼吸を合わせて持ち上げゆっくりと下ろしました。苗床台もぶじ設置され、今週からセルポットに種を蒔きます。

苗はキャベツ、ナス、ピーマン、オクラなどを予定しています。



二本の角材の上に板を乗せ水平器を置いて計ります。右端 米山。



立て掛けておいた苗床板を皆でゆっくりともち上げつつ置いてゆく。中央 井関。

早春の山形山 寒河江市幸生

上の畑の雪も溶け土が顔を出していますが、土はまだ水分がたっぷり残っています。一ヶ月近く干さなければなりません。地温もまだ低く、あたたかな天童でゆっくりと苗を育てます。

さえずりにさがす
四つ葉のクローバー まどか

こちらから画像をご覧になれます。



今週の生産者ひとこと

全国の生産者の心意気届けます。



有機生姜は年間追加で

全有連では熊本の有機生姜を通年供給しています。「毎週1個」追加など年間予約が可能です。ご利用ください。



玉ねぎ*大矢野有機さん

新たまねぎは、薄くスライスして水にさらすだけでシヤキッとします。塩揉みして2時間ほどすればトロリ。



果樹だより

剪定も終わり、花の芽はやや膨らんできています。開花まで一か月。遅霜なく暖かい天気が続けば百貨騒乱です。



お米だより

種の選別も終わり、いよいよ種まきに向けてハウスの整備、育苗資材の段取り、準備が着々と進められています。

酢しょうがは、血圧を下げる・血糖値を下げる・中性脂肪を減らす・冷え性・ガン予防



酢玉ねぎに続いて話題となっている「酢しょうが」。テレビでは、タレントの小堺一機さんに酢しょうがを1日30g、10日間毎日食べてもらったところ、血圧は、150/95 → 140/89、血管年齢は、74歳 → 57歳、血糖値は、151 → 95、という驚くべき結果が出ました。その他、一般の30代、40代、50代の女性では、血圧、体重、中性脂肪が減少していました。

効能について、酢は、①血圧を下げる ②血糖値を下げる ③肥満を防ぐ ④コレステロールや中性脂肪を減らす（昭和大学客員教授/中山貞男氏）。生姜は、①ジンゲロールの抗酸化作用で活性酸素を除去。②ガンや脳卒中、生活習慣病予防。③

活性酸素の除去効果により美肌にも効果。④風邪の予防、冷え性に（聖徳大学教授/吉田真美氏）と紹介。これに蜂蜜が加わったものが「酢しょうが」。究極の食材が合体した最強の栄養剤です。

早速、刻んだ生姜1：黒酢1：蜂蜜0.2で作ってみることに。酢しょうがは、生姜の甘酢漬けのようなイメージですが、血糖や血圧に影響する「塩」や「砂糖」が入っていないことと、毎日、積極的に食べましょうと「食べる量が違う」ことが大きな違いです。まずは、朝ごはんの味噌汁、ご飯、納豆にかけて食べてみました。おいしいのですが、体の中から温まるというより発汗して体温が下がる感覚でした。生姜は加熱することで成分が変化し、体幹から温めて新陳代謝も高まるということなので、煮物や炒め物、生姜焼き、餃子やハンバーグがいいようです。そこで、酢しょうがを湯呑に入れて熱湯を注いで飲んでみました。するとこの一杯でぐっと体が温まりました。春といえども寒く感じる日が続きますので、毎日続けてみようと思います。生姜を、生姜紅茶、生姜湯にしたり、減塩料理としてお酢を積極的に使用すれば同じ効果が期待できそうです。生姜なら1日10g以上、お酢（黒酢やりんご酢）なら大匙1～2杯。まずは1週間ほど試してみてもいいでしょうか。

お便りコーナー

南関東は暖かい日が続き、早咲きの桜の花もみられる気候になりました。本格的に桜が咲くころ、娘に赤ちゃんが誕生します。思い出せば、娘が生まれて安心なお野菜をとお願いしたのが始まり。もうすぐ30年？

TPPが一体どうなるのか？食の安全が守られるのか不安な日々です。ジジ、ババもだまっちはいられません。まだ見ぬ孫の初めてのお野菜の味は「山形の食材で！」（町田市 原さん）

おかげさまで今冬もかぜ、インフルエンザにかからず過ごすことができました。今回のフォトニュースのご飯を食べようにへえ～です。ご飯好きにはうれしいです。「食事でかかる新型栄養失調」も読んでみようと思います。いろいろな情報をありがとうございます。（いわき市 鈴木さん）

『河内晩柑』のご案内

外見はグレープフルーツにも似ていますが、グレープフルーツのような苦味はなく、果汁が豊富で、さっぱりとした甘さの柑橘です。順次発送、ご注文は4月10日までとなっております。

・河内晩柑/5kg 2,700円(送料別途)



全有連スタッフのつぶやき

『減塩生活』
家族全員が中高年世代。減塩生活が必須になり、まずは味噌汁から。だしは化学調味料から、いりこ、削り節、昆布だしに変え最近薄味にも慣れてきました。多少割合高になり、健康を考えると未来の家族に投資と
思いますが、続けていきます。
(出荷・林)

『柑橘』
今の時期はいろいろな種類の柑橘が次々と入荷してきます。甘い柑橘が好きはデコポンと清見がお気に入りです。これからは河内晩柑、甘夏、清見、なつみ、それぞれ甘かったり酸っぱかったり、さっぱりとした味だったり特徴があるので、楽しみながら味わいたいと思います。
(追加・花輪)

『お祝いに・・・』
先日、卒業式を迎えた娘に、お赤飯を作りました。と言っても、炊飯器に入れてスイッチを押すだけの簡単な『素』を使っています。ふっくら、モチモチでとても美味しく出来上がり喜んで食べてくれました。「また作ってね。」と何より嬉しい一言。次はいつにしようかな。と、張り切る母です。
(会計・栗原)