

わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

春を楽しみ、 食べてみよう

やっと春らしい気候となってきました。桜のつぼみがふくらむのを待つ楽しみ、爛漫と咲き誇る樹を見上げて晴れやかな気持ちになった時間もあったという間に過ぎ、そろそろ散り際、一瞬の美しさを魅せてくれています。

はらはらと舞い散る桜に、ちよっぴり寂しさも感じますが、あたりを見渡すと、はや新緑の季節。樹の芽や野草が新芽を伸ばしています。実は、ただの雑草のように思われている野草の中には、思わぬ効能を持っているものもあるのです。

◎蓬(よもぎ)

飲んでよし、付けてよし、浸かってよし、嗅いでよし、燃やしてよしの五拍子揃った薬草といわれています。

こども頃、転んですりむいた膝小僧に、揉んだ蓬を傷の上に載せた経験がある方も少なくはないでしょう。蓬の生葉には止血の効果もあり、小さな切り傷や虫刺されに有効的です。成熟した蓬を干したものを入浴剤として使う「蓬湯」は、血行が良くなります。また、蓬の葉の裏の繊毛を集めて作られた「もぐさ」は、お灸として使われ、肩こりや腰痛、神経痛などの症状をやわらげる効果があります。

蓬の新芽はてんぷらがお奨め。その独特な風味を楽しんで食べるほか、ゆでて刻んで蓬まんじゅう、蓬団子などにも使います。



◎土筆(つくし)

ビタミンやミネラルを含み、利尿作用もあるのです。むくみなどを取ってくれたりします。アルカロイドを含むので大量摂取は避けられた方が良いでしょう。アク抜きして惣菜として食べる量なら問題ないようです。最近では、抗アレルギー効果のあるコハク酸を含む植物としても注目され、アレルギーによる炎症やかゆみを軽減するという発表もされたようです。

◎筍(たけのこ)

竹かんむりに旬と書く筍は、文字通りの旬をいたたく食材です。半分に切る白い粒状のものが、チロシンが含まれていて、旨味の元。また、ストレスへの耐性を高める物質を増加させ

る働きがあるともいわれています。掘ったばかりの筍なら生のまま薄く切って食べることが出来ます。米糠を使って下ゆでしてアク抜きした後、穂先は、サラダや和え物に。中間は土佐煮や若竹煮、他の野菜と炊き合わせにしたりします。土佐煮にしたものを、てんぷらにするのもなかなか美味しいです。根元はきんぴらや筍ご飯など歯ごたえを楽しむ料理に最適です。

◎石路(つわぶき)

アクが強いので、1分弱さつと湯通しした後、水にとり、皮をむいて食べやすい大きさに切り、少量の塩で2分ほどゆでます。

きんぴらにしたり、煮物にすると美味しいです。みそ汁の具にしても、この時期ならではの風味が良いです。のどかな春の日、野草に目を留めながら散歩するのも楽しいでしょう。

わいわい掲示板

◆山田イサオ写真展「私景祝島Ⅱ」開催のお知らせ

祝島に長年通って写真を撮り続けておられる写真家・山田イサオさんの写真展「私景祝島Ⅱ」が開催されます。

モノクロフィルムの写真にこだわり続ける山田さんが祝島で撮影した、人物や風景の写真をぜひご鑑賞ください。

【日時】 5月3日(日)～5月5日(火)
9:00～17:00

(初日は13:00から、最終日は16:00まで)

【場所】 祝島公民館2階

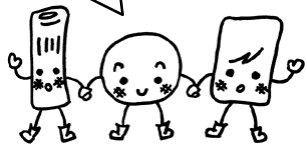
【入場料】 無料

【主催・問合せ先】 山田イサオ

(電話 0827-63-1475)

【協力】 祝島ネット21

みんなで観に来てね!



退職はがきの印刷
転居はがきの印刷
名刺・封筒の印刷
印刷のことなら………
さかもと印刷

田布施町寿(山銀南側)
TEL 0820-52-2522
FAX 0820-52-3522

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を



自然菓子工房 欧舌

〒742-1511
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538
メール okashi@oh-shita.com
ホームページ http://www.oh-shita.com/
営業時間 10:00～19:00 定休日 日曜日

はっぴーあいランド 祝島
民宿くにひろ

1泊2食 7000円
素泊り 4000円

〒742-1401 上関町祝島
携帯電話 090-1332-4897
メール: minsyuku@iwaishima.jp
http://iwaishima.jp/minsyuku/

祝島観光案内所

「練堀ガイドツアー」
練堀の小路を歩きながら
祝島の観光案内をいたします
(約1時間のコースです)



※有料、要予約です。
お申し込みは下記まで。



上関町祝島(民宿くにひろ内)
電話 090-1332-4897