

有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL:0258-66-0070 & FAX:0258-66-0447クイーン倶楽部だより  9月号

(写真)左から:東京家政大学学生、松本さん・古関さん

白く輝く稲穂「白藤」刈り取り間近!

出穂して稲に米が稔りはじめる晩夏。一面の緑が少しずつ色づき始めると、暑い夏の終わりを感ぜさせます。その広い圃場の一角に、周りとは違う色の田んぼが白藤です。

白藤の稲穂は、穂先の毛が他のお米に比べて長く、白藤の名前の通り白く幻想的な輝きを放っていました。丈が長くなる品種のため、倒伏の心配がありました何とか無事に実りの秋を迎えられそうです。

収穫は9月18日に行う予定です。



「白藤復活プロジェクト」進行中!

東京家政大学の学生たちが心を込めて栽培した白藤を使い、「江戸がゆ」「白藤クッキー」など商品開発をする予定です。

Dr中村の お米の話



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者として活躍中。

第9回 粳米と糯米

これがわかる人はかなりお米通です。読み方は訓読みで「うるちまい」と「もちこめ」です。もち米を餅米ともかきます。音読みでは「こうべい」と「じゅべい」です。これらは日本語読みであつて中国人には通じません。おそらく昔からあつた日本語を、中国から来た文字に当てはめたのでしょう。

粳米と糯米は漢方用語です。どちらも生薬に入ります。米は甘い食べ物です。甘いものは脾臓に入る、つまり胃腸系によい食べ物です。胃腸に入り、消化されてエネルギーの元を作ります。従つて滋養強壯の生薬です。また胃腸を保護する作用もあります。中国では、米は南の人がよく食べますが、お粥にして食べます。お粥が滋養強壯の薬膳です。日本でも腸の手術をしますと、しばらくはお粥だけの生活になります。

粳米は肌をきれいにする作用があり、糯米は身体を温める作用があります。日本人の肌は「もち肌」でつるつるしています。スタイルは中国人には負けませんが、もち肌ではまけません。もち米がもち肌を作るのではなく、うるち米が作ります。日本人は毎日、うるち米を主食としていますので肌がきめ細かくなったのでしょうか。

滋養強壯があり、胃腸にやさしく、肌をきれいにする粳米を主食とした日本人は賢明です。