

クイーン倶楽部だより **6** 月号
2021年
第220号

ERN 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
URL <http://www.eco-rice.jp/>
E-mail office@eco-rice.jp

広い大地に恵まれた新潟

令和3年 植えて米作りスタート!



新人 ゆっきー

田植えシーズンを通して、新潟産米が新芽をだしてからイキイキとした立派な苗に成長する過程を一通り見られてとてもいい体験をしました。山の棚田とはまた違う、平らで広い田での農作業ができたので、とても勉強になりました。



新人 かっちゃん

雨に濡れ、泥だらけになりながらの田植えは想像していたよりも大変な作業でした。しかし、晴れた日に新潟のきれいな山々を眺めながらの作業は、ここでしか味わえないとても貴重な経験でした。今から秋の収穫が楽しみです。

その 23

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

手の爪の異常

爪は毎日見ますので変形変色したりすると気になります。これが病気のサインだったりしますので多少は知っておいた方がよいでしょう。

爪の変化には、色の変化、形の変化、爪に現れる線の三つに分かれます。色ですがピンクが正常です。爪が白っぽく見える場合、冷え性、過度のダイエット、肝臓病、貧血があります。反対に赤みが強ければ多血症、血栓が出来やすく脳梗塞・心筋梗塞の危険があります。黒色では薬物性、アジソン病、悪性黒色腫が考えられ、黄色爪は黄色爪症候群、爪水虫があります。

形状変化で爪の丸みが大きくなるバチ状指といい、肺病・心臓病で生じます。爪で丸みが強いとヒポクラテス爪といい肺疾患が考えられます。反対に薄くなり反り返ると「匙状爪」といい鉄欠乏性貧血、末梢循環不全、甲状腺機能亢進症で生じます。

爪に現れる線を条といいます。縦線は老化現象で生じますが、黒褐色の線が見えたら悪性黒色腫が考えられ要注意です。爪の横溝線があると爪甲(そうこう)縦裂症といわれ爪の凸凹を起こし美容的問題が生じます。多数に出現したら皮膚科受診をお勧めします。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。



(昨年2020年版のパンフ)

毎年大好評、夏のパンフレット2021年版!

毎年大好評、笠原茂樹さんの朝採り枝豆は、今年も畑でイキイキ育っていきます。ぶくっと実が膨らみきる直前の一番いいものを厳選して、7月初旬からお届け予定です。その他厳選商品、パンフレット作成中ですのでお楽しみに!

枝豆健康豆知識

① 100gあたり5.0gの食物繊維

枝豆に多く含まれる不溶性食物繊維は腸内環境を整えるはたらきが。便秘改善にも!

② 100gあたり590mgのカリウム

体内のナトリウムの排出を促進するはたらきがあるカリウム。血圧の調整に役立ちます。たんぱく質、ビタミンCや、葉酸も豊富です。

松代の山の恵み

今日の晩酌のお供に!

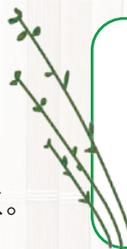
簡単「山菜」おつまみレシピ!



日本酒にも合う!

① 木の芽の卵黄

- ① 木の芽、全体が浸るくらいのたっぷりのお湯を沸かす。
- ② 沸騰したお湯に木の芽を入れ、1分茹でる。
※茹ですぎに注意。
- ③ ザルにあげ流水をかけて、水に浸して半日置きアクを抜く。
※しっかり苦みを取りたい方は、半日毎に水を替えて1日置く。
- ④ 生卵+醤油、お好みでだし等の調味料をあわせて完成!



「木の芽」とは、アケビの新芽のことを指します。直径1mmほどの細さ。少量しか採れないことから地元の人にとっても貴重な山菜です。



② ウドのさしみ

- ① ウドを4cmずつカットし、皮をかつらに向けてから縦に二つに割り薄切り。
- ② 酢水に漬けアクを抜いておく。
- ③ キッチンペーパーや布巾でうどの水気をとる。
- ④ 盛り付けて酢みそをかけ、完成!



ウドのさしみ



ウド

【酢みそ】 味噌(大1)+みりん(大1)+酢(大1) 相性抜群!

吉本興業 × エコ・ライス新潟



お笑いの農業 新たな取り組み



お笑いでおなじみのよしもとの社員食堂に、プロトン冷凍の枝豆が採用されコロッケに。規格外の枝豆でも「美味しい!」と大評判。持続可能な社会を目指すよしもととエコライスは今後も協業していきます。

中野区・和光市の

小学校田植えにチャレンジ!

リモートを通じて田植え授業も開催! 学校で田植え予定の青々した苗もお送りしました!



過去の田植えの様子



エコ・ライス新潟 SNSページはこちらから!



ツイッター
<https://twitter.com/WjdOXGmfp1aagNn>



インスタグラム
<https://www.instagram.com/ecoriceniigata/>



ユーチューブ
<https://www.youtube.com/channel/UCGjVAuzK2d0K4onGmqpZJA>



お知らせ

7月はオリンピックの開催により祝日の変更になった為、事前にご案内済みの配送日にズレが生じる場合がございます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承願います。