

「三徳の家庭菜園」 ⑬

【オクラ】～夏に強い野菜で「作る、観る、食べる」の三つを楽しめる～

オクラは、熱帯アフリカ原産のため高温にはめっぽう強く、7～8月の高温時期には毎日グングン生育します。反対に低温に弱く春先の生育は緩慢です。そのため、鉢育苗した後に、十分暖かくなってから幅90cm前後の畝にポリマルチをして地温を上げ、株間約40cmで植え付けます。その際、1カ所に2株を残して育て（1カ所2本植え）、早期収量を高めるのが得策です。

生育が進むと、約2週間の間隔で1株当たり小さじ1杯の化成肥料を株の周囲に施します。葉が込み過ぎてきたら、収穫時に実の下に葉を1～2枚を残して、それより下の葉はつけ根から摘除しましょう。そうすると樹勢の調整になり、風通しも良くなります。

オクラの華やかな花



収穫時に実の下に葉を1～2枚残してその下の葉は全て切除する。
※花オクラを茹でて食べるとネバネバを感じる。

オクラには角オクラと丸オクラがありますが、家庭菜園用には少々収穫が遅れても硬くなり難くて、美味しく食べられる丸オクラがおすすめ。なお、五角オクラの実、さやの長さが6～7cmになったら早めに収穫しましょう。

薄いレモンイエローの大きな花弁とその中に赤い花芯がある鮮やかな花は、野菜の花の中でも随一の美しさです。

オクラの独特のネバネバは、食物繊維として働くペクチンと糖タンパク質のムチン。整腸やコレステロール値を下げ、胃炎、胃潰瘍の予防やタンパク質の消化吸收を助け、カロテン、ビタミン類、無機成分も多く含まれ、体の免疫力を高めると言われています。

まさに、「作ってよし、観てよし、食べてよし」の三得、三徳、納得？。

福岡県農業大学校
非常勤講師 林 三徳

人生・健康が一番 ④

マラソンが、陸連の登録者・一部競技者だけの大会から、参加費を負担すれば、誰でも走れる健康マラソンが開催されるようになって半世紀近くが経過した。動機は、美容、肥満・老化防止等それぞれ、健康志向のブームに乗り全国に拡大した。「遅いあなたが主役」のキャッチフレーズで始まった天草パールマラソンも「健康マラソン発祥」の地の一つである。「みんな元気に帰って来いよッ！」スタートの際、主催者の呼びかけがある。来年も、再来年もスタート地点へ帰って来いの願いが込められている。今日優勝しても、来年スタート地点に立てなければ人生マラソンの落伍者である・・・と。他人と競わない健康マラソン、一本のロープの輪の中に入って集団で走るグループ。仮装姿のランナー、沿道の観衆と一体となってマラソンを楽しんでいる姿がある。健康づくりのため歩くが物足りない、走るときついから駄目。現在の体力に適した運動強度は、最大心拍数220から年令を引いた数の65％程度のペースを目安に挑戦しよう。

走行中の脈拍数の測定は難ぶかしい、立ち止まって直後の15秒間の脈拍数の4倍プラス10が1分間走行中の推定心拍数。総ての健康づくり運動に共通すると思うが、50歳の人なら110。60歳の人なら100程度まで心拍数を上げる事。それを続けることにより、より早くそして長時間継続して走れる体型に進化する。

八女走ろう会 徳永 意信

7月の道の駅たちばな

七夕フェア 開催

スタンプを集めて織姫・彦星からプレゼントをGETしよう！

お買い上げ時にレジでスタンプを押してもらって店内に置かれた応募箱に入れて下さい。

応募期間 8月6日迄

当選者にはハガキでお知らせします。

◎スタンプ1～3個

商品券1000円 20名

◎スタンプ4～6個

商品券1000円+商品詰合せ 10名

◎スタンプ7個

商品券2000円+商品詰合せ 5名

◎特賞（スタンプ7個）

七月七日「七夕」の日に特賞景品発表 1名

道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711

中島美代子先生 門下生水墨画展

●みはる会●緑水会●はつらつ水墨画●立花水墨画の4教室の会員の作品約40点を展示します

期間 7月20日～7月25日

会場 おりなす八女回廊



ケーキ工房 CLOVER

小さい頃に夢中になって四つ葉のクローバーを探した思い出。探している時のドキドキ・ワクワク感。そして見つけた時の幸せな気持ち。お菓子を選ぶ時にもそんな気持ちを味わってもらいたい。お客様にとっての幸せの味を見つけていただけるよう、ひとつひとつ素材と手作りにこだわって、6月にオープンしました。

八女市室岡859-1

442バイパス室岡信号角

TEL.FAX 0943-23-1315

営業時間 10:00～19:30

定休日

月曜日(祝日の場合は翌日)・

月1回日曜日

添乗員の耳より情報 第5回

萌える大地。でっかい感動。今が旬の北海道へ行ってきました。北海道には九州のようなジメジメとした梅雨がありません。ですからこの時期の北海道はとても爽やかな風が通り抜けていきます。最近、某航空会社のCMで話題の“嵐の木”。ご覧のとおりこの5本の木はちゃんと北海道に実在していました。詳しい場所を知りたい方はぜひ弊社へお越しください。こっそりお教えしますよ。



さて、海の幸も豊富な北海道。小樽市の祝津でいただいたのがこの「ほたて」。写真でうまく味を伝えられないのが残念なほどプリプリとした肉厚な身とほたてから出た濃厚エキスが口の中に広がりとてもおいしかったです。これからの北海道は紫色のじゅうたんのようにはラベンダーが咲き誇るいい時期になります。みなさまもこの夏はぜひ北海道へ足を運んでみませんか？

(筑後旅行センター 0942-52-4911 三重野)



頑張っています！ 動物科学部

八女農業高等学校

1年生8名、2年生1名、3年生5名で活動しています。内容はポニーの手入れ・乗馬やヒツジの手入れ・散歩などです。また、道の駅や地域のイベントで子供たちを対象に乗馬体験も行います。「ポニーはやさしくて、かわいい」「動物の顔を見ていると癒される」「小さな子どもに乘馬体験を指導するのは大変だけど、子どもたちの笑顔を見るとやりがいがある」と日頃の活動に頑張っています。

(八女農みらい館7月販売日程)

2日(火)、5日(金)、9日(火)、12日(金)、16日(火)、23日(火)、26日(金)、30日(火)

毎週火曜日と金曜日に販売しています。販売時間は、10時30分～15時30分です。(※23日(火)～30日(火)の販売時間は、10時30分～12時30分です。)



生きる力育成塾 in 星野

九州北部豪雨災害では子どもたちが生まれた時から何の疑いもなく受け入れてきた便利さの象徴が次々に破壊されました。当たり前が何らかの理由でバランスを失った時、その困難に立ち向かうためには「経験」の豊さが必要です。自然の雄大さや脅威を学びながら、自然に沿って生きる知恵を身につけ、勇気や発想力を次代を担う子どもたちに養ってもらうことで、地域復興の一助となることを願っています。

日時 8月3日(土)～4日(日)

会場 星野村池の山キャンプ場

参加対象 小学校4～6年生(先着30名)

参加費 1人 1,000円

事前説明会 7月18日(木) 19時30分

八女文化会館

定員になり次第締切

お問い合わせ

(社)八女青年会議所

TEL 0943-24-4022



サービスクーポン

この券を持参の方に
焼き菓子を1個
プレゼントします。

7月末日迄有効 ケーキ工房CLOVER