

「三徳の家庭菜園」⑬

【オカワカメ】～暑さに強い新野菜：別名「雲南百葉」～

オカワカメ（正式和名；「アカザカズラ」）は、南アメリカの熱帯地域を原産とするツルムラサキ科のつる性植物で、高温に強く、葉物野菜が育ちにくい夏場に簡単に栽培ができます。この新野菜が、葉酸やカロテン、各種ミネラル（マグネシウム、カルシウム、亜鉛、銅）を多く含んで栄養価が高いことから、近年、健康野菜として注目されています。

それもその筈、日本には中国から長寿の薬草として伝わり、「雲南百葉（ウンナンヒャクヤク）」とも呼ばれているのです。

ツルムラサキの仲間と言うだけに、光沢のあるやや厚みを感じる葉で、葉を切るとヌメリが出ます。生ではややクセがありますが、茹でるとワカメのような食感が味わえます。食べるのは、主に新しい葉や茎の柔らかな先端部で、お浸しや味噌汁、天ぷらなど様々な料理に利用できます。地下部にできる塊根や地上部のムカゴも食べることができます。

苗は市販されていますが、挿し木でも容易に増やすことができ、降霜の心配がない時期以降に、菜園ならば20～25cm間隔で、プランターならば2～3株を目安に植え付けます。植え付けて1週間後には蔓が伸び始めるので、摘葉と摘心を繰り返しながら収穫します。摘心をしなければ蔓は、脇芽を伸ばすことなく上へ上へと生長するので、「緑がやや薄めのグリーンカーテン」として利用することもできます。

栽培は、霜が降りるまで続けることができ、塊根やムカゴを保存しておく翌年の栽培も楽しめます。



福岡県農業大学校
非常勤講師
林 三徳

上：オカワカメの挿し苗
※挿し木で容易に殖やせる
左：菜園でのオカワカメ栽培
※収穫が終わったスイートコーン株に
巻きつかせて栽培を続けることも・・

福岡岩田屋モモ販売実習

八女農業高等学校

6月22日、天神岩田屋食料品売り場において、生産技術科2年果樹専攻生6名が、本校果樹園で栽培・収穫したモモを試食・販売しました。「甘くておいしい」とおほめの言葉をいただきました。初めて百貨店でモモを販売するので、最初は緊張していましたが、次第に慣れてきて、声も元気に出せるようになり、お客様への対応も笑顔でできるようになりました。販売実習を通して、お客様と直接ふれあうことで本校の学習内容を知っていただく良い機会となりましたし、接客マナーについても学ぶことができ、とても充実した販売実習でした。

（八女農みらい館 9月販売日程）

3日（火）、6日（金）、10日（火）、13日（金）、17日（火）、20日（金）、24日（火）、27日（金）

毎週火曜日と金曜日の2回定期的に販売しており、販売時間は、10時30分～15時30分です。皆様のお越しを心からお待ちしています。



岩田屋での販売の様子

9月の道の駅たちばな

9月16日の「敬老の日」には70歳以上の方に素敵なプレゼントをご用意しております。9月20日～26日はお彼岸フェアを開催します。秋の味覚をぜひ道の駅で感じてください!! 9月の店休日は9月11日となっております。



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

松山直矢（整形外科専門）
動があります）
と環境づくり（簡単な運動）
ばないための身体づくり
演題／転倒予防教室／転
会場／川崎病院5階
日時／9月28日（土）14時～15時
講師／松山 祐（理学療法士）
参加費無料（要予約）
定員40名
（お申し込み・お問い合わせ）
わせ）川崎病院
電話 23-3005
担当／樋口・堤

少し早いようですが来年のお正月に関する案内です



B6判（182×128mm）ソフト表紙

人生史サークル 黄櫨の会では

黄櫨年頭別冊号

（仮称）を作ります。

正月は心改まりだれしも自分の来し方、行く末に思いをめぐらす時です。本会ではこのたび新しい年に寄せるそれぞれの思いをまとめた年頭別冊号を発行します。来年は re-birth（再生・復活）Year。東北大震災から丸三年、八女大水害から丸二年、将に復興の正念場。そして本会は創立17年、節目となる会誌黄櫨 50号の発刊を目指します。未来にたくさんの夢と希望を託し、生あることに感謝し、一年の計を立てたいと思います。みなさん、文字を通して絆を結びましょう。

原稿内容 特に指定はありません。素直な心境で例えば父や母、夫や妻への感謝の気持ちや子や孫へのメッセージ、自分への叱咤激励など 800 字以内（厳守・見出し、氏名は字数に加えません）に書いてみませんか。一人B6判2頁に編集して掲載します。ペンネームや匿名での参加は不可。個人情報保護のため住所、電話番号は印刷しません。

本の製作費用 1冊 500 円で1人 10 冊（以上）買い取りのご負担をお願いします。新年の挨拶として特別な人へのプレゼントにはいかがですか。

発行 平成25年12月20日（予定）。希望の方には平成25年12月30日～平成26年1月3日の間に着くよう、送料1冊100円にてメール便で発送代行します。

原稿締め切り 平成25年10月10日必着。郵送、FAX、メールで下記へお送り下さい。住所・氏名・電話番号を明記して下さい。原稿内容によっては掲載できないこともあります。著者校正なし。原稿は返却しません。

この企画及び黄櫨の会に関するお尋ねは下記へ

人生史サークル 黄櫨の会 事務局 東迄

〒834-0025 八女市祈祷院 563 TEL.090-3079-5957 FAX.0943-22-4100
E-mail community@wing8.com http://www.wing8.com/dc-city-yame/

添乗員の耳より情報 第7回

今回ご案内するのは、みなさまよくご存知の別府温泉。温泉も食事も満喫したあとに僕が足しげく通うのは「ヒットパレードクラブ」。それは懐かしい音楽を聴いたり、歌ったり、踊ったりできる楽しいライブハウスです。

ステージでは、ヒットパレーダーズという歌手達が、フィフティーズのような懐かしい衣装で、1950年代～1960年代のアメリカンポップスのヒットナンバーを生演奏で聞かせてくれます。お客さんも演奏に合わせてホールで踊ったり歌ったりしてすごく盛り上がりますよ。団塊の世代の方には特に懐かしく楽しい場所だと思います。あの頃を思い出してフィーバー（死語？）してみてもはいかがでしょうか。

ライブの合間には食事をしながら、自分達でカラオケで盛り上がることも出来ますし、しかも料金は割引チケットを使って格安ですので、ストレス発散にオススメです。

当店では、別府温泉の商品などたくさんそろえて、みなさまのストレス発散!?!のお手伝い出来るようご来店をお待ちしております。

筑後旅行センター ☎0942-52-4911 荒木

パピーシュシュ

PUPPY CHOUCHOU

ペットのシャンプー・カット・ホテル

暦の上では秋ですがまだまだ暑い毎日ですね。

おかげ様でパピーシュシュは7月に1周年を迎えることができました。毎日かわいいワンちゃんがシャンプーやカット、時には爪切りに来ていただいています。飼い主様の愛情には私たちも頭が下がります。9月になり秋の行楽にでかけられる方も多いのではないのでしょうか？ ペットホテルをご利用されたことはありますか。朝一回、夕方一回のお散歩つき、エアコン完備の快適シュシュホテルにワンちゃんを預けて快適に旅行を楽しませてはいかがでしょうか？ 一時預かりから長泊までご相談に応じます。

広川町Aコープ横
TEL0943-32-2277



サービスクーポン

この券を持参の方に
シャンプー20%OFF

2013年 9月末日迄有効
ペットのシャンプー・カット・ホテル
パピーシュシュ