

家庭で簡単に「お茶の種から樹を育て」 八女茶で健康

第4回

「お茶を摘む」

1. 種の採種 茶園の持ち主にお断りして、11月中旬頃までに熟したお茶の実(種)を、20個ほど採種します(最終的に生育の良いものを選ぶようにするため)。不思議なことに、種には同じ形質のものはありません。この世でたった一つの種になります。お茶の種は乾燥に弱く、茶園に落ちている茶の種は発芽が悪い傾向があります。11月下旬頃には、ほとんど落下しますのでその前に採種してください。



お茶の花

2. まく 流水に一晩漬け、沈んだ茶の種だけを用います。鉢などの土に種子のへこみ部を下にして種まきし(深さ2cm)、たっぷりと、その後もときどき水やりします。 ※一口メモ: お茶の樹は酸性(pH 4~5)の土を好みます。野菜を作っている土はおおむね好まれません。自然にある土は大丈夫です。



お茶の種

3. 植え替える 5~6月頃にお茶の種から芽が出ます。乾燥しないようにときどき水やりし、芽が伸びてきたら、花や野菜にやる粒状の化成肥料を1カ月に1回、少しずつ施します。 ※一口メモ: 温室等で20℃に保つと種をまいてから約20~30日で芽が出ます。育ててきたら、根が張ってきますので大きめの鉢か庭の土に植え替えましょう。



お茶の種をまく

4. 育てる 1年目はそのまま大きくします。2年目は、4月~5月の新茶を摘みとって自家製新茶に出来ます。その後、地上10~20cmくらいのところからハサミで切り、そのまま育てます。

3年目も新芽を摘み取った前年にハサミを入れた位置から後5cmくらい上げてハサミを入れます。それを毎年繰り返します。

福岡県農林総合試験場八女分場長 仁田原 寿一

知って得する郷土の食文化 ⑩ シイタケ料理

シイタケは日本、中国、韓国などで食用に栽培されるほか、東南アジアの高山地帯やニュージーランドにも分布しています。日本では食卓に上る機会も多く、数あるキノコの中でも知名度、人気ともに高いもののひとつです。英語でもそのまま shiitake で、フランス語では le shiitake とよばれています。風に乗って飛んできた胞子が枯れた木に付き育ちます。椎の木に生えることが多かったのが椎茸と名前がついたと伝えられています。菌を培養して木に埋め込むようになったのは1043年のこと。シイタケは紫外線に当たると約8倍のビタミンDを含むようになります。



*シイタケのハンバーグ (4人分)

■材料 生椎茸大きめ8個、鶏ひき肉200g、酒大さじ1、ゴマ油小さじ1、塩小さじ2分の1、長ネギ半本、生姜少々、片栗粉適宜、めんつゆ少々

■作り方 ①椎茸は軸を取り、かさに片栗粉を振っておく。②長ネギ、生姜をみじん切り、鶏ひき肉と混ぜ、塩、酒、ごま油を入れ良く混ぜ、8等分にして丸め片栗粉をまぶす。③丸めたネタを椎茸のかさにのせ、片栗粉をまぶしフライパンに油をひき蒸し焼きにする。火が通ったらめんつゆを入れ、味を付ける。*エビのすり身を使っても美味しい。

*キノコ汁 (4人分)

■材料 生椎茸4枚、シメジ2分の1、エリンギ大1本、人参2分の1、玉葱半分、長ネギ2分の1、だし汁4カップ、油大2、薄口醤油、みりん適宜

■作り方 ①長ネギ以外のものを千切りにし、油で炒め、だし汁を入れ沸騰させる。②薄口醤油とみりんで味を調え、火からおろし千切りにした長ネギを入れる。*柚子こしょう、七味唐辛子を入れると身体が暖まります。

*魚とキノコのホイル焼き

■材料 三枚におろした魚(さわら、鯛、鮭など)、椎茸、シメジ、エノキ、エリンギなどのキノコ、カボス1個

みりん大2、薄口醤油大2

■作り方 ①魚の切り身はみりん・薄口醤油に15分くらい漬ける。②アルミ箔を敷き魚を載せ、その上にたてに切ったキノコを載せ、魚を漬けた汁をかけ、ホイルで包みオーブントースターで10分蒸し焼きにする。③カボスを添え、食す前に絞り香りを楽しむ。

郷土料理研究家 樋口 愛子 (八女市)

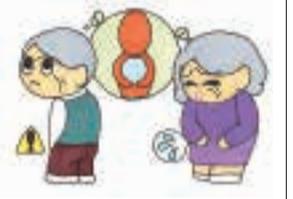
健康よもやま話 ⑪



姫野病院: 松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

●中高年の尿トラブル

中高年になるとよく話題になるのが排尿に関するトラブルですが、その中身となると、泌尿器の解剖学的構造の違いから男・女では大きく異なります。



腎臓で尿がつくられ排泄される経路のなかで腎臓から尿管を経て膀胱までの道筋は男性も女性も同じなのですが、膀胱から尿道を経て尿道口から排泄される段階になると、男性では膀胱から尿道口までの距離が長く、成人で16~20cmほどあるのに対し、女性では僅かに3~4cmの距離しかありません。

このように男性の尿道が長いのは、尿を送り出す役目とともに精液も通過するからで、このため途中には前立腺があり、一部は精囊ともつながり、周りには強い括約筋や神経も発達しています。お蔭で、男性は自分の意思で排泄をある程度コントロールすることが可能で、小水を途中で止めることも可能です。

これに比べて女性の尿道は短く、しかも直線的で括約筋も弱いため、妊娠や出産などで膀胱が圧迫されたり、高齢になって括約筋が弱まると尿道も緩み、ときに小水をもらしたり、さらには尿失禁へと進むこともあります。稀に、緊張や喜びのあまり小水がもれたということを経験しますが、こうしたことも実際には男性より女性に多いのです。

このように書くと、女性だけめれやすく出来ているのは不合理だと思う人がいるかもしれませんが、しかし、男性の場合は、逆に長く曲がりくねっているため小水がスムーズに出にくく、尿道がつまる障害に悩まされる例が多いのです。

よく出てもれるのと、つまって出ないのでは、どちらが辛いかは議論の余地がありそうですが、つまって出ないほうが体にとって良くないのは確かです。いずれにしても中高年の排尿に関するトラブルは、男・女の解剖学的な特徴が大きく関与しているとはいえ、情けない話です。



八

女

農

祭

日時: 11月8日(日) 10時~14時
 場所: 本校・北山農場 (今年は2会場で開催します)
 内容: ☆農業体験、動物ふれあい体験などの参加体験 (北山農場)
 ☆花、野菜、パン、お茶クッキーなどの農産物販売 (本校)
 ☆日頃の学習内容や作品の展示 (本校)

一生懸命、おもてなしします。多くの方のご来場をお待ちしております。今年、北山農場において動物(馬、ポニー、仔牛、ウサギ、羊)ふれあい体験、茶畑・茶工場などの施設見学、農業機械の操作体験があります。

本校から北山農場は、シャトルバスを利用下さい。マイカーで農場への乗り入れはできません。シャトルバスの運行表は、本校ホームページに掲載します。

※お問い合わせ: 八女農業高等学校 電話 0943-23-3175

11月の道の駅たちばな

秋の大収穫祭

期間 11月21日(土) → 29日(日)

21日(土) 22日(日) 両日イベント盛りだくさん
 大収穫祭ツリー、ふれあい餅つき大会 などなど

23日(祝) ~ 27日(金) 日替りにて、道の駅限定販売
 みかん詰め放題、たまごつかみ取り、お茶対面販売 などなど

28日(土) 29日(日) 長崎県上五島町物産展

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

▼ヴァイオリン・チェロ・ピアノのトリオで感動の名曲を偉大なる芸術家の思い出に出演
 三上亮(ヴァイオリン)、金子鈴太郎(チェロ)、藤島彩(ピアノ)

読者プレゼント
 ペア5組(10名)の方へ。希望の方は住所、氏名、イベント名明記の上(株)東兄弟へハガキで応募下さい。11月5日締め切り、希望者多数の場合は抽選により発表。チケット発送をもって発表とします。

日時	開演	会場	入場料
11月18日(水)	19時	(開場18時30分) おりなす八女	全席自由
12月6日(日)	15時	(開場14時30分) おりなす八女	一般 自由席 高校生以下 1,000円

セルゲイ・カスプロフ
 ピアノリサイタル
 シリアから現る新たな驚愕の響き! 研ぎ澄まされた鮮烈な技巧!