

2019.3.15
第6版

大原かがやき新聞

発行所：大原出張所 TEL075-744-2020

発行人：北部山間かがやき隊 大原担当 田邊 成悟



きくいも 百井の「菊芋」

2月24日(日)～26日(火)大原百井町の特産品として生産，研究，販売が行われている「菊芋」の収穫を地域住民の方々と行いました。

菊芋とは、キク科ヒマワリ属の多年草で、食用とされているのは、肥大した根の部分です。

見た目は生姜にも似ていますが、味も食べ方も種類も全くの別物で、注目すべき成分としては「天然のインシュリン」といわれている食物繊維「イヌリン」が多く含まれていることです。

「イヌリン」は水溶性の食物繊維で、腸内で水分を吸収してゲル状になり、一緒に摂った糖質の吸収を抑制する働きがあります。腸内をゆっくりと移動し、腸のぜん動運動を促進します。

また、イヌリンは腸内で初めて分解され、フラクトオリゴ糖となるため、腸内で善玉菌のエサとしても働くといわれています。血糖値が気になる方や糖尿病でお悩みの方にもおすすめの食材で、健康に良いと昨今、注目されています。

自然の冷蔵庫となっている雪を掘り起し、土を掘り起して収穫を行いました。百井の菊芋は寒暖差の影響からか、甘みも旨味も凝縮され、とても美味しいのです。



※菊芋を洗っている最中に発見、
柵内の畑に入ってしまった鹿。

春の使者

3月上旬。比較的過ごしやすい気温になり、温かい日が増えてきました。まだまだ朝晩は冷え込みますが、気持ちの良い天候により、厳しい冬は終盤。

大原百井町では自然界から春の訪れを知らせしてくれる植物が現れました、それは春の使者、「^{ふき}落の^{とう}臺」です。

フキの根茎から出る若い花茎で、田んぼの畦道や山道のあちらこちらに生えてきました。新芽の「落の臺」はとても美味しく、独自の香りと、さわやかなほろ苦さが春の味覚を感じさせてくれます。冬の間にたまった脂肪を流し、天然の苦味や辛味が冬季の間に縮こまっていた体に良い刺激を与えるそうです。

カリウムを豊富に含み、ナトリウムを排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

苦み成分は、アルカノイドとケンフェールでアルカノイドは肝機能を強化する働きがあり、ケンフェールは活性酸素などの発ガン物質を抑制する効果があると言われています。

香りの成分はフキノリド、この成分は胃腸を活性化させる健胃効果があると言われています。

収穫した落の臺は天ぷらと落味噌にして、自然の恵みに感謝し、美味しく頂きました。



この写真二枚は、同日3月8日(日)の写真です。

左の一枚は勝林院町の勝林院 本堂の裏側に位置する山手側からの景色、右の写真は百井町の田園の写真です。時間帯、場所の違いはあるものの、およそ300mの標高差で、自然環境における景観の違いがあるのだと、わかってはいたものの、何処か不思議な感覚になり、考えさせられました。