

# 結女だより



2022年4月1日発行

©企業組合ワークス・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

## 献立について

結女のこだわりとして、煮物・おひたしなど、野菜を多く取り入れています。

昆布や干椎茸、鰹などの天然だしを使った煮物は、根菜やたんぱく質も取り入れています。

またおひたしは種類を変えて、40～50g（の葉物や白菜・キャベツ）の量を茹でていきますので、一日の基本の目安も賄えます。

主菜も、肉（豚や鶏など）魚を取り入れて、バラエティに富んだ季節感のあるメニュー作りをしています。

腸の働きを促す野菜や海藻などととともに、健康を維持していただきたいと思えます。

## 《四月 春の棚田》

ご飯が好きです。ご飯と具沢山の味噌汁と、おかずが一品あればそれなりの栄養が取れ、お腹も心も満たされる食事となるものです。頑張らなくとも「一汁一菜」が良いのでは。ちょっとおまけに一菜のそばに茹でた青菜かなんかが少しあれば色もきれいな、美味しい一食となります。

いま、お米を食べる人が減っているようです。麺類や、パンも美味しいですし、パンはすぐに食べられます。ですが、パン食はどうしてもおかずが洋風となってしまって、ご飯と比べると何かが足りない気がします。味覚や五感に関わる何かでしょうか。

大好きなご飯を食べるために、自分で稲作をする訳にいきませんので、棚田の里親になりました。私の棚田は、今、あぜを整える畦切りの頃です。畦切りの後、代かきをして、田植えです。

棚田を守ることが、山や海を守ることにつながればと思います。

# 【ひとことコラム】

お昼ご飯を食べながら出てきた話を  
少しご紹介します

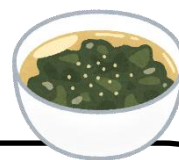
「休眠打破」何だか聞き慣れない言葉ですが、桜の開花と大きく関係しています。桜は冬に入る前に、いったん休眠し成長を止めます。そして冬の厳しい寒さによって再び目を覚まし（休眠打破）、春の暖かさによって成長し、花を咲かせるのです。早い開花には、冬にある程度寒くなる必要があるようで、自然化のしくみはとても神秘的です。



バナナはビタミンやミネラル、食物繊維がバランスよく含まれているので、美肌効果・貧血予防・熱中症予防・便秘予防などさまざまな効果が期待出来ます。

さらにバナナはいろいろな種類の糖を含み、それぞれ体内に吸収される速度が違う為、血糖値の上昇が緩やかになり、脂肪を溜め込むことを防ぎ、ダイエット効果も期待出来る食品です。

保存するときは、一本一本を房から外して、バナナのカーブを上にしておくと長持ちします。日が当たらない風通しの良い場所で保存するといいですね。



《誕生日の「わかめスープ」の文化》  
韓国ドラマによく出てくる食べ物で「わかめスープ」があります。韓国ではとても大切な食べ物で、誕生日の朝にオモニ（お母さん）が作ってくれたり、ナムジャチングやヨジャチング（恋人）が朝作ったり…。「わかめスープ」食べた？と聞いている場面もよく出てきます。わかめの旬は春先ですが、ミネラルが豊富で解毒作用があるため、産後の肥立ちに良いということで、韓国では出産した女性は一ヶ月ほどわかめスープを飲むそうです。母乳を通して子の健康を願い、子は親に感謝するとの思いが。わかめスープの文化になったそうです。韓国のドラマは食を通してストーリーが展開していくものが多いです。「チャングムの誓い」もそうですね。最近のおすすめは、キム・テリさんの「リトル・フォレスト春夏秋冬」。日本版は岩手県が舞台、橋本愛さん主演。どちらとも四季の自然と食がとても美しく感動的です。

1992年3月14日の「のぞみ」デビューから30年。

「ひかり」より50キロ速い新車両が導入されました。

この間にも速さの追及は進み、最高時速はさらに15キロ増の285キロに達しています。

名前の由来は、はじめ「きぼう」が上がっていたようですが、「きぼう」を大和言葉にすると「のぞみ」ということで決まったとか。

昔から列車には大和言葉が使われているということです。