粒だより 79粒目

静岡県伊豆半島にある下田市の海。
下田市には、ペリーが来航した際に行進した道が「ペリーロード」として残っています。

忙中閑記

線状降水帯

線状降水帯とは、気圧差で雨降り雲が停滞することによって、大雨がかなり長時間にわたり降り続き、場合によっては深刻な被害をもたらすものであると言う。以前は、集中豪雨と言ったのでは?と思っていましたが違うようで、集中豪雨は、風の影響を大きく受けた雨雲の雨で、線状降水帯は、気圧差で移動停滞した雨雲の雨だそうで、温暖化の影響なのか?昨今はこれに悩まされます。

先日も、これが停滞したために、今まで見たこともないような豪雨を体験しました。

なんと言いましょうか、一歩外へ出ただけで全身ずぶぬれになるような激しさで、弊社スタッフも、雨対策をずぶ濡れになってやっておりました。安全重視で、スタッフみんな早めの帰宅。私も、道路の冠水があるという事で、やっと自宅に帰り着くと、まさかの停電!しかも私の住んでいる、この地域だけ!ネット情報以外何の情報も得られず、ジリジリ待つだけの時間の長いこと。家にあったランタン1個だけでは明かりが足りないので、仏壇から持ってきた20センチ位の長さの蝋燭を灯し、真っ暗闇の中、リビングのテーブルの上だけ、かろうじてほんのり明るい。暗闇の中、目を凝らしながらジリジリして待つ。そうこうすると、色々な思いが浮かんできます。

この停電時間が長いと冷蔵庫の中はダメだろうか、、、トイレは流れないのでまとめる?(詰まると困るから紙の使用は少なめで)最悪停電外地域のコンビニで、そもそも三島の本社は停電してないので避難はどうか?でも、今更外は危険、、、あぶくのように不安な思いが浮かんでは消え、、、モンモン、、ジリジリ、、そうこうしていると、長男家族が訪れて高性能なランタンと強力な照明を貸してくれました。明るい!!じゃないですか!まるでいつも通りに過ごせるレベル!なんて素晴らしい!

暗闇はかなりのストレスだったようで、みんなが居るのに私だけ早々に寝てしまい、眼が覚めたら電気が点いていました!ホッとしました。その間、2時間強でしょうか。

早速、停電用の照明の手配と、しまい込んであった防災グッズを点検しました。

「災害は忘れたころにやってくる」「備えあればうれいなし」なるほどぉ。

畑 はすみん 奮闘記

緑肥のすき込みと播種

農産担当 はすみん

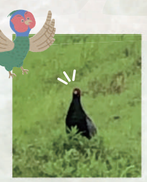
農産担当のはすみんです。

５月22日、緑肥のすき込みを行ないました。前号でご報告しました緑肥（ヘアリーベッチ　藤えもん）はその後も順調に成長してくれました。昨年は湿害で全滅してしまったのでホッとしました。無事にトラクターで細かくして土の中に混ぜるようしてに埋め込む事ができました。

そして休む暇もなく 6月6日に次の緑肥（スーダングラス）の播種を行ないました。台風２号による影響で天候がなかなか読めず、播種すると決まったのは当日の朝でした。週間天気はころころと変わるため当てにならず、１時間ごと天気予報をにらめっこしながら「やるなら今日しかない！」と決行、無事に作業を終えることができました。

ちにみに今年も圃場の一部にひまわりの種を播きました。ひまわりも緑肥の一種なんです（景観緑肥と呼ばれています）。圃場の近くを散歩する人が楽しんで頂けたら嬉しいです。

青々とした緑肥を綺麗にすき込みました。



圃場の近くに佇むキジを発見。
たまに変な声で鳴きながらも一歩も動かずに１時間も同じ場所に居ました。監視されている？
走っているのを見た事はあるけど・・・。
キジって本当はあまり動かないのかな？不思議です。

コータロー、一日一食始めました。

コータロー

第２回　思わぬ落とし穴

16時間ファスティングから始めて、空腹感が快感になり、今では１日１食を続けているちょっと変わった私ですが、**ファスティングを続けて知った、思わぬ落とし穴がありました。**

それは、どんどんお腹周りが痩せていく自分に快感を感じてしまい、ストイックに１日１食を続けた結果、**痩せすぎてしまったのです。**

なんと、体重が 54Kg まで落ちてしまいました。

スタートが 68Kg だったので 14Kg のダイエットになります。僕の場合体の骨格がなで肩なので 54Kg まで体重が落ちると見た目が貧相に見えてしまいます。スマートというよりも痩せすぎです。

夏場の農作業も心配になりました。汗を凄くかくので倒れてしまうのではないかと思い、１日１食の食生活を見直しました。
ポイントは、**夜ご飯に何を食べるかですね。**

夜ご飯は「**マゴワヤサシイ**」の食材を意識して食事をしています。

マ…豆類　**ゴ**…ゴマ類　**ワ**…ワカメ、海藻類
ヤ…野菜（緑黄色野菜など）　**サ**…魚介類
シ…椎茸（キノコ類）　**イ**…イモ

2023年５月時点で、体重は 58Kg をキープしています。
もう少し筋肉を付けたいですが、程よい調子です。（つづく）

一日一食で飲む人参ジュースは…

1 DAY ファスティングセット
８種類の冷凍ジュースが合計２２パック入り。
一日ファスティングにピッタリのセットです。
詳しくは QR コードからどうぞ→

にんじん繊維食べレポ

食卓のもう一品にちょっとおシャレなオムレツはいかが？

にんじんの搾りかすでつくる
オムにんじん

材料
- □にんじん繊維　…200ｇ
- □玉ねぎ　…1/4 玉
- □卵　…２個
- A□砂糖　…小さじ１
- A□しょうゆ　…小さじ 1/2
- □スライスチーズ…1 枚
- □ケチャップ　…お好みで

公式 LINE へ**にんじん繊維活用レシピを投稿**していただくと、採用された方１名様へオリジナル**ナルゲンボトル**プレゼント！
「食べレポ係」とご記入ください！
応募期限：2023 年 7 月 31 日（月）まで
公式 LINE の登録はペット広場コーナーQR コードまで

①玉ねぎをみじん切りにし、にんじん繊維と一緒に耐熱容器へ入れ、電子レンジで柔らかくなるまで軽く温める。
②電子レンジ可の器へ、卵と A の材料を入れ、よく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
③軽くラップをし、電子レンジで全体が固まるまで温める。
④全体が固まったら、冷めない内にスライスチーズを乗せ、ケチャップをかけて完成。

楽しく解こう ほりえのがっこう

夏にちなんだ 雑学クイズ！

家族みんなでお楽しみください♪ 答えは下部にあります

答え部分に、少しだけ詳細を付け加えてありますが気になるものがありましたら、詳しく調べてみるのも楽しいですよ！

Q.1 7月7日は七夕ですね、1年に1度しか会えないと言われている彦星と織姫ですが、この二人の関係は？
A. 幼なじみ　B. 恋人　C. 夫婦

Q.2 今月は海の日がありますね。海の水はしょっぱいですが、その昔地球が誕生した頃は違ったそうです。どんな感じだったのでしょうか？
A. 酸っぱい　B. 苦い　C. 甘い

Q.3 すっかり夏の定番、花火大会ですが、初めて花火大会が行われたのはいつの時代でしょうか？
A. 戦国時代　B. 江戸時代　C. 明治時代

Q.4 今が旬のスイカは、西の方から来たということで、西瓜と書くそうです。スイカの原産地とされているのはどこでしょうか？
A. インド　B. イタリア　C. 南アフリカ

Q.5 観察日記などでお馴染みの朝顔、元々は観賞用ではなく薬として使用されていました。どんな効能で使用されていたのでしょうか？
A. 胃薬　B. 下剤　C. 頭痛薬

答え合わせ

向きを変えて読んでね♪

1.C
恋人と思われているカップルもいますが、実は夫婦。結婚した遠縁、2人とも仕事をおろそかにしていました、それに織姫の父親が怒って引き離されたというお話です。

2.A
地球が誕生したころは、力が大気中にあふれており、その中で水に溶けやすい塩素ガスが雨と一緒になって海に溶け込んだんです。塩酸の海だったそうなので、とても生き物が住めるような状態ではなかった。

3.B
日本で初めてのお化け大会は、1733年、8代将軍吉宗の時代です。この前の年に、飢饉やコレラの流行で死者がたくさん出たので、その霊を弔う事を目的として開催されたようなことです。

4.C
スイカの祖先は、アフリカの砂漠に育つカラハリスイカとされています。2500万年以上前に誕生して種は黒褐色は白、甘くなく、硬くて苦いスイカだったようにいわれています。古代エジプトでも栽培されていた記録が残っているくらい古い作物のようです。

5.B
アサガオの種に下剤の作用がある成分が含まれているようですが、やや強い毒性のようなので、身近な植物ですが誤って口に入れることは注意してください。昔は、ヤムを交換されていたくらい、貴重なものだったようです。

ピカイチ ペットひろば

ペット自慢を送ると♪

先着10名様
ペット自慢を投稿していただいた先着１０名様へ豪華プレゼント！
ピュアキャロップル180ml 3本プレゼント！

応募期限：2023 年 7 月 31 日（月）まで

「ピカイチペットひろば」では、皆様のペットのほっこりエピソードや、おもしろエピソードなど、皆様よりお寄せいただいたペットとの思い出を写真と共にご紹介するコーナーです。ご参加いただける方は、ピカイチ野菜くん公式 LINE へ頭に「ペットひろば係」と記入いただき**メッセージと写真をお送りください。**応募数がちょっと控え目なので皆様のご参加どしどしお待ちしております♪

@653cxryl
公式 LINE の登録はコチラ

がさつばぁば様宅のムギくんコメくん

我が家のブサカワ兄弟
ムギとコメ。
いつも２人で寝てばかりの生活です。
家族がとっても好きで、
いつも誰かのそばにいます。
（がさつばぁば様より）

ご家族と仲良しな様子がお写真からでも伝わります♪

※この話はノンフィクションです

編集後記

６月よりあたたかくなってまいりましたが、早めの初夏を迎えじりじりと夏らしい季節になってきました。畑は前回より続くはすみんの奮闘記いよいよ緑肥ですね。ファスティングのコータローも順調のようです。参考にしていただけますと幸いです。
レシピも新しくなり、カンタンかつおいしいレシピのご提案♪また、突撃レポートは今回初の産地です！今回も盛りだくさん！よろしくお願いします m(_ _)m　　國末健太

ヒカイチ野菜くん®　株式会社一粒万倍
TEL:0120-09-1831　FAX:055-977-7833　MAIL:info@pika831.com
お客様センター電話受付時間　10:00 -16:00（土日祝日は休業です）