

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

NO. 20 1997 ~夏号~



こんにちは Miyaco です。みなさんお元気ですか。
季節はもう夏です。夏は瓜です。きゅうりにかぼちゃ、スイカにメロン、夏に旬をむかえるウリ科の果実はたくさんあります。1年中出回っていることも多い果実たちですが、やはり旬のものはおいしいし、元気になりそうな、そんな予感がいたします。

きゅうり = 胡瓜

夏、よく冷やしたきゅうりに味噌をつけてガブリ。ビールにもとってもよく合います。このきゅうりはウリ科の1年草で原種はヒマラヤ山麓からネパール付近に野生しているククミス・ハルドウィキ(舌かまないようにね)という植物だといわれています。ローマ時代には皇帝ティベリウスが好んで食べ、中国へは漢の時代に伝わりました。日本でも意外に古く、平安時代にはすでに食べられていたそうです。お盆にきゅうりを川に流す風習は、それが河童の大好物だったからで、お寿司の河童巻の名の由来と言われるなど、日本の文化とも深い関りをもっています。きゅうりの成分は96%が水分という水々しい野菜です。ビタミンもミネラルも少なく、いたいたいなせこんな野菜に人気があるのでしょう。きゅうりのあの香りはキュウリアルコールによるものですが、これがなければきゅうりはただの雑草だったかも知れませんね。

苦いきゅうり

きゅうりの中にはたまに苦いものがあります。そんなきゅうりに当たった人のうち、消費生活センターに苦情を申し出た方もいらっしゃるそうです。(苦いきゅうり、辛いヒーマン、煮ると黒い汁が出るナスがバスターだそうです。)苦くて食べられないし、有毒ではないかというお問い合わせなのですが、これらはどれも正常で毒もありません。実は昔のきゅうりはみんな苦かったのです。苦味の正体はクルルピタシンといって、人間が食べ始めてから1万5千の最近まで品種改良によって減らす努力が続けられてきました。それでもきゅうりからクルルピタシンをつくる能力が消えたわけではなく、時々本来の性質が表れて↑

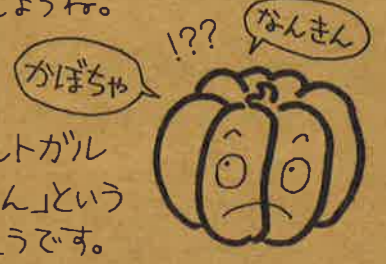


やほ、夏はこれに限るね

苦いきゅうりが登場してしまうこともあるのでしょうか。さあ、これを知ってしまったあなたはもう消費生活センターに苦情の電話をしなくてすみますね。でも沖縄などで食べられている苦瓜(ツルレイシ)は強い苦味を楽しんで(?)いるんでしょうね。

かぼちゃ = 南瓜

「かぼちゃ」という呼び名はカンボジアから16世紀ごろポルトガル人が持ってきたからこんな名前になったそうで、他に「なんきん」という名前もあってこれは中国の南京あたりからやってきたからだそうです。現在日本の生産量の約90%を占めるホクホクした栗かぼちゃ(西洋かぼちゃの1種)は原産地が北米で、東洋系のかぼちゃは同じアメリカでも南米の高原地帯が原産地です。天正年間1570年から1591年、長崎で外事用に作られていて、日本での農産物の換金第1号として外貨を確保したのがなんとかぼちゃだったのです。たいていの野菜は新鮮なうちに食べないとビタミン類が急速になくなってしまいます。よく実ったかぼちゃについては、厚い硬い外皮のおかげで、夏とれたものを冬までとっておいてもビタミン類などが失われません。昔の冬場にはビタミン、ミネラルなど栄養価の高い野菜がなかったため、12月冬至のときにかぼちゃを食べることは本当に理にかなったことといえます。また露地ものの食べごろは6~9月なのですが、ホクホクの甘いかぼちゃはどちらかというと夏よりも秋や冬に食べたくなりますね。



かぼちゃ

!? なんきん

かぼちゃの栄養

かぼちゃはビタミンAをはじめB群、C、Eのほか、鉄、カルシウム、リンなどのミネラル類がバランスよく含まれています。最近の女性は朝食抜きの人が多いためか、貧血が多くなっています。しかも仕事や遊びなどは活発的ですから、鉄分はさらに失われていきます。鉄分はビタミンCなどの栄養素とともに取らないと、吸収率は低くなりますから、かぼちゃのようなバランスのよい食品をもう少し取りたいものです。また食物繊維のペクチンがいちばん多い食品です。そのため便秘の防止にも役立ち、30歳を過ぎて、やや太ってきたときにふえてくる胆石(コレステロール系結石)の防止にも役立ちますので、どんどん食べてしまえばいい。ウリ科の野菜班から代表者2名が登場しましたので、次はくだもの班から紹介しましょう。



栄養満点、美容と健康に!



メロンの歴史

メロンで連想するのは高級品、網目、北海道、独特の甘い香りなどでしょうか。

メロン類の原産地はアフリカのニジェール河流域と考えられています。

これが東に伝わったものがマクワウリ(東洋のメロン)、西に伝わったものがメロン(西洋のメロン)でした。

日本ではかなり古く、弥生時代の土器と一緒にマクワウリの種子が出土しています。

そして近年まで一般的に消費されていたのは東洋のメロン、マクワウリの方でした。

ヨーロッパのメロンは明治初年に導入されましたが、本州では多湿な気候に適応せず、昼夜の寒暖の差の大きい大陸性気候と乾燥した条件を備えもつ、北海道のみで栽培に成功しました。露地メロンが一般に広く普及するようになったのは比較的最近のことで、昭和37年に育成されたプリンスメロンが爆発的な人気を博してからです。このプリンスメロンはマクワウリとメロンの雑種で、マクワウリ並につくりやすく、味はマクワウリよりも甘く、安定していたため、マクワウリを駆逐してしまいました。ですが、芳香、肉質などではメロンに及ばず、つくりやすいメロンの育成努力の結果、昭和40年代後半に入って網目のある美味なメロンが簡単なビニールハウスでつくられ、全国の庶民の口に入るようになりました。



メロンとスイカ夢の共演 — フルーツポンチ

作り方

- ①小鍋に水300cc、グラニュー糖80gを入れて中火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、キュウリ大さじ1(または白ワイン大さじ1)とレモン汁大さじ1を加え、冷やしておきます。
 - ②メロン1ヶ、スイカ1ヶより丸い計量スプーンの小さめのものを使って、飽きるまで丸くりぬき、器にもって冷やしておきます。
 - ③食べる寸前で冷蔵庫から出し、②に①のシロップをかけていただきます。
- ……かなり大ざっぱな作り方です。色々なフルーツに応用がききます。また器としてはスイカやメロンの皮(くりぬいて残った半球状)を使ってもOKですが、オブジェの卓上シリーズに2重構造のボールがありますので、使ってみました。



スイカの思い出

新潟はスイカの代表的産地でもあります。海に近い砂地ではドーンとスイカ畑が広がり、よくスプリンクラーで水まきされています。(この付近を通るときは車の窓など要注意) 幼い頃、実家の裏はスイカ畑で、夏の朝早く収穫にきた農家の方からスイカを何ヶか買います。それを食べるのはだいたいが外で、ぐらぐらと汁をたらしながら自分の顔より大きい立のスイカに大きな口でかぶりつきます。

種はそのまま飲んでしまう子もいますが、パッパッと飛ばしながら食べる子がほとんどです。種を遠くまで飛ばす競争もしました。その種から芽が出て又葉になるのを見て喜んだりもしました。

今ではスプーンですくって食べ、おしぼりで手や口を拭いているおばさんの幼い頃のお話です。



お堅い話 — その17

前回は燕というちょっと変わった戸の様子をかいつまんでご紹介しました。

今回は燕市の燕という名前がとても神秘(?)に満ちている感じがしたので、ちょっと調べてみました。

今から300年程前、燕のあたりは蒲原(ガマハラ)で中之口川は当時、信濃川の本流として川幅も広がったという。そして雪どけの時期と長雨の続いた時には、大洪水となった。ある年、増水した中之口川の堤防で警備にあたった岡部茂伝次郎が、濁流に浮きつ沈みついて流れ寄ってくる祠堂を見つけた。

今の宮の浦あたりに来ると、いくら竹竿で押し流そうとしても流れていかない。また祠堂の上には無数の燕が群れていた。不思議に思って拾い上げてみると、戸隠社であったという。村人が相談して、これを村の守り神として仮安置したのが、現在の燕駅前であったので、そのあたりを、昔は「本地」とよんでいた。また、祠が流れた時、燕が一緒だったことから、地名を燕としたともいわれている。

さて、今回のミヤコメールはいかがでしたでしょうか。

水瓜、夏瓜、西瓜、ウォーターメロンどれもすいかのことを表します。瓜は他にも色々あって奥が深いなと感じました。

また、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも、続けて読んでみたいという方がいらしゃいましたら、下記の住所までおはがきにてお知らせ下さい。その際住所、氏名、電話番号をご記入の上、右下すみの希望券をはがきに貼ってお送り下さい。



from: 株式会社 宮崎製作所 0256-64-2773(代)
〒959-12 新潟県燕市小池上通り4852-8(燕小池工業団地)

