

《取材にいった日、すでに10kgものごみを採ってきていた上村さん。写真を撮った場所はまだまだ「山の入り口」だそうです。山初心者には息が上がりヘトヘトになってしまいました。》



有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL:0258-66-0070 FAX:0258-66-0447

クイーン倶楽部だより 5月号



自然の恵み！ 魚沼山菜は今が旬です

魚沼三山、八海山、駒ヶ岳、巻機山に積もった雪がとけると、そこは山菜の宝庫です。駒ヶ岳の麓で暮らす山菜採り名人、上村幸子さん(69)の案内のもと、山へと分け入りしました。さすが山菜採り名人！登るのがやっとな急な斜面もすいすい。朝方から暑くなる昼過ぎまで、毎日10kg程の山菜を採るそうです。

上村さんの採った山菜の加工品を夏の特産品で限定発売する予定です。お楽しみに！

今回見つけた山菜たち。素人にはなかなか見分けがつかません。



番外編

上村さん家のまたたびの木。山猿の食害で皮が剥かれてしまいました。



Dr中村の お米の話



中村 信也 なかむらのぶや

医学博士。東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者として活躍中。

第29回 メタボの逆襲が始まった！

メタボ撲滅時代のこの世に見事に逆行して、ファーストフード各社からキングサイズのハンバーガーが出揃いました。実はこれ逆行ではなく、順行なのです。メタボの逆襲です。毎日食い過ぎるな、粗末なものを食えといわれ、反発心が芽生えた俗にいう「リバウンド」はね返り現象なのです。メタボのため耐え難きを耐えて一年、見事にリバウンド商品が出てきました。

タバコもそうです。喫茶店は二丁ズをとらえて奥の間に豪華な喫煙室をあつらえました。決して入り口の寒い、暑い場所ではありません。コヒー一杯で粘る一般人より、今日も元氣だ、タバコを吸つたら仕事に戻ろうという方々のために豪華な部屋を提供するようになりました。

私も食パンを普通に食べたい、という方々のために血糖値の上がりにくい食パンを開発して、特許をとろうというところまでこぎつけました。パンは血糖値を容易に上げてしまいます。開発したパンは、血糖値上昇がほとんどなく、味もまあまあという優れものです。

次のターゲットはご飯です。ご飯は60%が水で、100g当り170キロカロリーという低カロリー食で、タンパク質やミネラルをまあまあ含み、ダイエットには理想の食品ですが、血糖値を上げてしまいます。銀しやり並みに美味しく、血糖値をあげにくい雑穀米の開発に取り組み決意です。

生活習慣病撲滅に対して、食べたらだめ、車に乗たらだめ、あれもだめ、これもだめのドント・リスト方式ではリバウンドが必須です。こちらにしてくださいというドゥー・プリーズ・please方式で、中村研究室はエコライスさんと組んで代替米を開発していきます。

《山から戻ったあと上村さんのご主人からつきたてのおもちをごちそうになりました。疲れた体にはたまらないおいしさ！》

《山猿(ニホンザル)が集団で上村さん家の畑や田んぼを食い荒らしていくそうです。写真のまたたびの木もそうですが、「大根でもなんでもかじっていく」と嘆いていました。》