

《取材にいった日、すでに10kgものこごみを採つ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」だそうですが、山初心者は息が上がりヘトヘトになつてしましました。》

《今年見つけた山菜たち。素人にはなかなか見分けがつきません。》

《山から戻ったあと上村さん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！》

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

# クイーン俱楽部だより 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)の案内のと、山へと分け入りました。

さすが山菜採り名人！登るのがやつつ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きません。



### 番外編

上村さん家のまたたびの木。山猿の食害で皮が剥されました。

またたびの木

## 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。

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、特許をとろうとこうまでこぎつけました。パンは血糖値を容易に上げてしまします。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当たり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します。銀しゃり並みに美味しい、血糖値をあげにくい雑穀米の開発に取り組む決意です。

生活習慣病撲滅に対して、食べたらだめ、車に乗つたらだめ、あれもだめ、これもだめの「ドント」と「please」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「ドウブリーズ」と「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。

## 第29回 メタボの逆襲が始まった！

《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つていく」と嘆いていました。》