



令和2年9月1日現在

世帯数	2,861 世帯
男	3,283 人
女	3,461 人
総人口	6,744 人

立島小学校 フラワーブラボー コンクール

立島小学校ではFBC(フラワー・ブラボー・コンクール)に参加しています。目的は、花を育てることで命の大切さを学び、環境美化への意識を高めることです。また、地域の環境に貢献し、地域社会との関わりを深めることです。

立島小学校 短い夏休み 公民館で授業

新型コロナウイルス

感染拡大防止のために、休校で、欠落した時数を確保するために夏休みを前後あわせて2週間分短縮しました。そこで問題になったのが暑さ対策です。本校では3、6学年の教室はエアコンが未設置です。(今年度中には設置される予定です。)立島公民館のご配慮により、エアコンのある部屋をお借りすることができました。お陰様で暑い夏を無事乗り切ることができました。



園芸委員会の児童の皆さんが寄贈してくれました



夏休みに入る7月31日、午後7時から、南栗PTAの皆さんによる夏祭りが開催されました。

今年は新型コロナウイルス感染対策で例年のようなゲームや夕食会、手持ち花火はなくなりましたが、少しでも祭りの雰囲気を感じてもらえたらと受付でうち花火とお菓子をもらい、町会、公民館からも特別助成を受けた打ち上げ花火を児童会の皆さんは堪能しました。



松本山雅健康教室



8月5日、午前中から気温は上昇し風もほとんどなく、直射日光の下で運動するのはちょっと厳しいかな、と思うくらい好天に恵まれました。

夏休み中、児童センターを利用する子どもたちと、地域の方の運動不足解消を目的とし、松本山雅のスタッフや元選手の片山さんを招いて、公民館南側の庭で健康教室が開催されました。

体育館の日陰を利用して、準備体操から始まりました。続いてパイロンなどの器具を使用してのトレーニングなど数種類の運動を組み合わせて楽しく体を動かしました。ひなたの体感温度は30度をはるかに超えていたと思います。

こまめに給水休憩をとり、

外での最後はソフトフリスビー(ドッヂボール)を使うドッジボールを4チームで行い、大人も子どもも暑さを忘れてのゲームとなりました。

体育館に移動して、クールダウンのストレッチを行い、フロアいっぱいの記念写真を撮り、参加された子どもも大人も十分運動できたひとときでした。



いけばなの紹介



堀米町会の吉澤恵子さんが公民館の窓口で毎回綺麗なお花をいけてくれています

そこのとき 蔬菜歳時記

島立では、昔から多くの農作物が栽培され、自慢の品を出荷してきました。

一方、店頭で目新しい野菜に出会うことも増えてきて島立産でも知らない作物があるなど感じたことから、島立の農作物に触れた連載を考えました。

今回は美味しいものとの出合いに親しみが湧くよう「旬」の話から入ります。

日本料理の「旬」には、走り・盛り・名残の楽しみ方があり、「はしりもの・さかりもの・なごりもの」と呼ぶこともあります。

ここまで旬の味を細分化しているのは日本だけかもしれない。

因みに、走りはその季節に初めて収穫され、市場に回り始めたもの。初物は縁起がいいとする考え方や新しいものを先取り「粋」とする文化があり、初鰹や新茶などが象徴的です。

野菜や山菜の味は未熟で瑞々しさや青臭さ、苦みを楽しめします。希少価値から高価であっても食べたいと言わ

る魅力を持ちます。

盛りは旬の一番美味しい時期に当たり、旬材として意識される味です。収穫量が安定すると値段の変動も少なく、栄養価がもつとも高い状態です。食材の頂を逃さぬよう、食卓に並べたいですね。

最後の名残は旬の終わりの食材です。葉物野菜では水分が減って、硬さを感じるものもありますが、季節を通して蓄えたコクや深みを味わえる楽しみがあります。雑味が抜け、円熟した味に出会えるかもしれません。季節の恵みを味わうことができ、来年もまた出会えますように。しほしの別れを惜しむ、名残り惜しさを込めた「名残」は、日本特有の感謝の気持ちが表れています。

今回の野菜は、世界一の称号をもつ「胡瓜」です。

かつては、黄色く熟した果実(黄瓜)も食用とされていたが、甘みが薄いため、現在では未熟な実を食用としています。

原産地は、ヒマラヤ山脈シッキム地方からネパールの辺りと推定され、野生の胡瓜が発見されています。3千年前には栽培が始まりシルクロード・中国を経由して日本

に伝わりました。

因みに中国へ同時期に伝わった胡麻・胡桃・胡瓜の「胡」とは、「西の方・外国」を意味しています。

日本では、平安時代から栽培が始まるものの、一般的に普及したのは大正時代以降でした。その要因は、日本には祇園信仰があり、京都八坂神社の神紋が胡瓜の切り口に似ているために禁忌作物と考えられていたこと、徳川家の三つ葉葵に似ていることから輪切りで食さぬよう、武士から敬遠されたことにあります。また、当初は薬用として使われていたと考えられ、江戸時代までは完熟させて食べていましたが、完熟後の胡瓜・黄瓜は苦味が強くなるため、不評でした。

徳川光圀は「毒多くして能無し。植えるべからず。食べるべからず」と記載。貝原益軒は「これ瓜類の下品なり。味良からず、かつ小毒あり」として不味いと明言される野菜でした。



木瓜紋
(もっこうもん)

酷評される胡瓜ですが、栄養をみるとビタミンA・B1・C・E・ミネラルを少量ながらバランスよく含みます。またビタミンCを酸化させるアスコルビナーゼが含まれているために、食べ合わせに配慮が必要といわれていますが、体内に入れば元に戻るので問題はありません。

果実成分の約95%は水分のため、世界一栄養がない野菜としてギネスブックに認定されてしまいました。他の野菜も水分は90%以上あり、栄養価も僅差です。風評被害に近い話ですが、菌応えのある食感と、すっきりした味わいが好まれ、食欲増進効果や過剰な塩分排出を促進させる利尿効果があり、水分補給用の食材としても重宝される夏には欠かせない野菜です。

今年の初夏は、一時期に胡瓜の高騰がありました。家庭菜園をされるご家庭も多く、大量の胡瓜が食卓に並ぶことも多いはずですが、

皮の表面に吹き出る白い粉状のブルームは、水分の蒸発を防ぎ、皮を保護する役割があります。表面のトゲが取れると、そこから水分が急速に抜けてしまいます。購入の際には、鋭いトゲがついた胡瓜を選びたいものです。



撮影：小野久芳さんハウスにて

島立では胡瓜料理のバリエーションが多く、今回は胡瓜の佃煮を紹介いたします。

塩漬け胡瓜2kgに対して砂糖600g、醤油300cc、味醂200cc、塩こんぶ1袋、かつお節200g、酢少々。

まずは、胡瓜を5mm幅に切り、しっかりと塩出ししてから水気を絞ります。鍋に胡瓜と調味料を合わせて、水分がなくなるまで煮詰めていきます。仕上がったら白胡麻や輪切りの鷹の爪を振ったり、生姜を一かけら加えて煮たりする家庭ごとの味があります。余ってしまった塩漬けの胡瓜を転用することもできます。お試しください。



「胡瓜の佃煮」