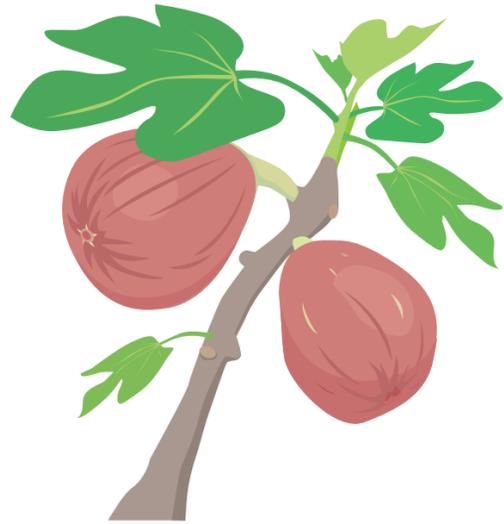


いちじくのいいところ!

「無花果」何て読みますか?あなたは好きですか?...短い期間しか食べられないこの果物「いちじく」。いちじくの名の由来は1日に1個ずつ熟す「一熟」といわれ、花が外から見えないまま実がなるので「無花果」と記されるのです。そんな不思議な「いちじく」あなたはお好きですか?



いちじくって?

いちじくとは西アジア、アラビア南部の原産で、世界中の暖地を中心に広く栽培される果物です。日本でも栽培されています。日本では、盛夏から秋にかけて生の果実が出回ります。赤褐色に色づき、頭が適度に割れたものが食べ頃とされ、その頃が甘味があり多汁でおいしいとされています。

いちじくのいいところ!

- いちじくには水溶性の食物繊維「ペクチン」が含まれています。腸の活動を活性化し、便秘解消に役立ちます。
 - 生のいちじくを、ヨーグルトやシリアルで混ぜたり、忙しい時は牛乳と蜂蜜でミキサーにかけ簡単ジュースなんていかがでしょうか?
- 微量ですが、カルシウムや鉄分、カリウムなども含まれています。ミネラルやビタミンがバランスよく含まれています。
 - いちじくをジャムにしてパンなどと食べるとヘルシーですよ。でもジャムには糖分も含まれているので摂りすぎは×です。
- 塩分中のナトリウムとのバランスをとって排泄を促進するので、塩分の摂りすぎによる高血圧などを予防するといわれます。
 - お酒のつまみに乾燥いちじくはいかがでしょう?生のいちじくをお酒にひたすのもいいかもしれません。
- いちじくの汁にはたんぱく質を分解するフィシンという酵素が含まれています。
 - 特売で買ったお肉などと一緒料理すると、肉が柔らかくなりおいしく食べられるようになるそうです。お試しを。

チャレンジ・プリキッチン

いちじくの Pasta+いちじくの天ぷら添え

乾燥、生などのいろんな形のいちじくをふんだんに使った変わり Pasta。ちょっと変わった風味でお楽しみいただける一品ですよ。

【作り方】

- ① タマネギは千切り、ハムは一口大に切り、しめじは小房にわけ、乾燥いちじくをみじん切りする。
- ② パスタを湯がく。
- ③ フライパンでタマネギとハムを炒め、塩・胡椒し、しめじも混ぜて炒める。
- ④ 湯がいたパスタを③に混ぜ、ゆで汁を入れコンソメで味を整える。
- ⑤ いちじくに衣を付けて揚げる。
- ⑥ 出来たパスタにベビーリーフといちじくの天ぷらを乗せ、乾燥いちじくをかける。

材料: いちじく...5個、乾燥いちじく...少々、ハム...6枚、
(4人分) タマネギ...1/2個、しめじ...1パック、パスタ...400g、ゆで汁...100cc、オリーブオイル...適量、
コンソメ・塩・胡椒...少々、小麦粉・卵(衣用)



「天ぷらの歯ごたえはナスのよう。甘味が控えて食べやすい。」
「パスタはあっさりして、ドライのいちじくがアクセントで香ばしい」

天ぷらは、水分があったため味が薄いという意見もありました。料理するときは、油がはねたりするので気をつけてくださいね。自宅でも作ってみたいという人が何人もいたので、ぜひ挑戦してほしいと思いました。見た目もきれいなので、季節と共に楽しんでください。

木造校舎を求めて

十津川村 教育資料館(旧武蔵小学校)



学校と言えば四角のコンクリートの建物。スチールと合板の机と椅子という思い出。木造の校舎などは一度も利用したことはありませんが、なぜか懐かしさを感じ見学に行きました。

奈良県の最南端にある十津川村に「十津川村教育資料館」があります。学校の統廃合が進む中で昭和45年廃校となった旧武蔵小学校を利用して、平成7年に十津川村有形文化財に指定されました。そして、平成8年12月に「十津川村教育資料館」として改めて開館しました。

室内には、村内で統廃合により閉校となった学校の教育資料が集められ、展示されています。明治・大正・昭和の教科書。江戸時代の古書。昭和時代の学用品を中心に約千点以上の教育資料が展示されています。また、敷地のすぐ横には楠・佐久間墓所があります。開館日は 4月から11月までの第2・第4日曜日 午前10時から午後4時 入館は無料です。

随分と昔の建築物であると一目でわかりますが、近くで見ると補修などされており、地域で大事にされている事がわかります。7月の初夏に訪れましたが周囲が木々に囲まれているせいか学校周辺は涼しく、木造の校舎内は風通りもいいため、よりいっそう過ごしやすいです。教室の机、椅子などは実際に利用されたものであり、私自身は木製の机や椅子を学校で利用した事が無いにもかかわらず、どこか懐かしさを感じます。昔の教材を眺めれば、やはり木製品が多いようです。隣にある同じく木造の講堂を覗けば綺麗に掃除されており、盆踊りで使うであろう提灯がありました。今でも地域で愛されているとわかります。

この十津川村教育資料館を訪れた際に、十津川村歴史民俗資

料館 館長代理 谷向基さんに出会いました。

十津川村の歴史への造詣が深く、その土地のことなど様々なことを聞かせて頂きました。

その中で、谷向さんが今されている事を伺いました。明治22年、約120年前に十津川村で大規模水害が起こったそうです。山の形が変わるほどであり、十津川村には壊滅的な被害があったそうです。その災害の詳細な記録が残されてはいるものの、旧仮名遣いのために今の人では読むことが難しいそうです。(実際に見せて頂きましたが正確に文章を理解できませんでした)この記録を現代語に訳する作業をされていたそうです。谷向さんは「明治22年の十津川大水害以降は大きな水害は起こっていない。これは、崩れやすい場所がほとんど崩れてしまった為。しかし、いつか同じ災害が起こる。その時のために私が今、皆が読めるようにしなければ」と言われてました。そのお話を伺ったのが7月11日。そして、9月になり谷向さんが言われていた事が現実となりました。心配しつつも寸断された道路に阻まれ様子を見に行くことはできませんでした。しかし、意外なところから情報が入るので十津川村のニュースで十津川村歴史民俗資料館の再開について触れられており、谷向さんがコメントを寄せられておりました。もうすぐ7月となります。

1年後同じ週末に再度廃校を訪れようと思います。

中川木材産業(株) 中川 大樹



▲教材備品、教育機器

▲教科書(明治・大正・昭和期)

▲資料展示室

▲木のぬくもりを感じる木製の机

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する
HBM株式会社 阪南ビジネスマシン
URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス
本社:堺市中区深井北町3275番(泉北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)
富田林支社/泉佐野支店/大阪支店/和歌山出張所

創立47年 三阪総合事務所 出前相談可
堺市 072-361-3190(代)
連携処理 大阪市 06-6264-5761(代)

・土地建物測量 登記
・道路里水路明示 払下
・建築設計 確認申請
・開発許可 舗道切下げ
・不動産鑑定 土壌汚染調査
・遺言 相続 贈与 売買
・抵当権設定 抹消登記
・農地申請 地目変更
・会社設立 変更登記
・税務 弁護士相談