

食のカレンダー

甘夏みかん & ウメ

2023年6月
のげやまようちえん

ひろしまのみかんじいちゃん

瀬戸内海の大崎下島 広島県呉市にお住まいのおじいちゃん。
お孫さんが在園の時、「みかんの木」をプレゼントしていただきました。
そのみかんの木は「野毛山幼稚園のみかんの木」として、無農薬で太陽の光をたっぷり受けて、瀬戸内海の潮風の中で育ててくださっています。その木に実がなって収穫をすると送ってくださっています。
去る5月29日(月)にひろしまのみかんじいちゃんから甘夏ミカンが届きました。
お孫さんはひまわり組、あやめ組でしたので、中学2年生、小学校5年生になりましたが、今年も続けて送ってくださったことに、心から感謝です。



美味しいマーマレードになりました。

【ウメ】

他の果物と違って酸っぱさが特徴の梅ですが、主成分はクエン酸などを含む有機酸が疲労物質である乳酸を代謝分解して筋肉にたまるのを防いでくれます。このため疲労回復効果が期待できます。
また、梅の殺菌力は、腐敗防止や食中毒の予防にも役立ちます。青梅には中毒を起こす有害物質が含まれている恐れがあるため、青梅をそのまま生で食べるのはやめましょう。
クエン酸はナチュラルな掃除に欠かせない材料として注目されています。水垢や石鹸カスといったアルカリ性の汚れを酸性のクエン酸が中和しての殺菌効果で、ばい菌の繁殖のスピードを抑えるということです。

日本語でよく使われますが、よい味加減や調整を意味する単語「塩梅(あんぱい)」とは、もともと、梅と塩による味付けがうまくなったことを示した言葉です。

梅の収穫はお迎えのお父さん、お母さんたちに手伝っていただきました。お父さんたちははしごや木に登ってとってくださいました。収穫…実をとるといことはおとも嬉しいものですね。



昨年の梅で作った梅干し



梅ジャムもできました