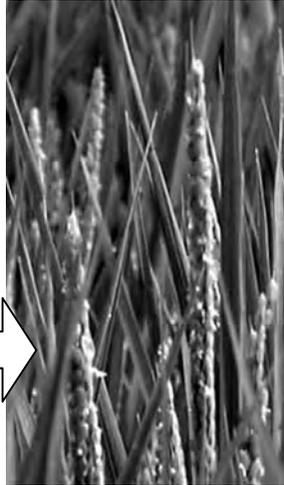


出穂(しゅっすい)



出穂(しゅっすい)が始まりました。出穂とは、葉鞘(ようしょう)からもみが出ている状態です



田んぼの5割の出穂で出穂期と言います。90%が出穂した時には穂揃期と言います。出穂後の日平均気温積算温度 1000℃で収穫時期を迎えます

遅れを取り戻したお米の生育

遅れを取り戻した7月の高温

7月初旬までは例年よりも4~5日遅れで推移していた稲の生育は、7月中旬の高温のおかげで例年より3~4日早めの生育になりました。7月中順の高温で急激に生育が早まりました。

8月中の新米も可能に!

今年の8月中の新米のご提供はあきらめていましたが、このペースで生育すれば(秋田小町)今年も8月中に新米が間に合いそうです。しかし、喜んでばかりはいられません。

5月の低温の影響で茎の太さが不十分で、ここにきての急成長で背丈だけが伸び、ひよろひよろとしたちょっと“ひ弱な稲”という感じは否めません。これでは穂が実ってから台風でも来たら稲は簡単に倒れてしまいそうです。



朝の早炊き技

浸して冷やして
こだわりの炊き上がり

朝ご飯を食べようと思ったら、前の晩にお米をといでおく方が多いのでは?ここでポイント!前の晩にといだお米は水に浸し、内釜ごとラップして冷蔵庫に入れておきましょう。朝起きたら炊飯器に移して「早炊き」スイッチON。冷たい水で炊くと美味しいご飯に炊きあがります。



繊維質UPの技

「冷ごはん」はワンランク上の存在

炊飯器や電子レンジの発達で、「冷ごはん」を食べる機会は減りました。ところが近年の研究で、ごはんは冷めると「レジスタントスターチ」という繊維質が増えることが分かりました。前の晩の冷ごはんを利用したお茶漬けや雑炊で繊維質の補給、というのもいい方法では?!

「めざましごはん」実践テクニック



お弁当ごはんの技

お弁当のごはんだってふっくらおいしく

お弁当のごはんは、冷めても硬くならないように「ふっくら軟らか」に炊くのがポイント。そのためには、といだお米を十分に水に浸してお米の芯まで水を吸わせ、熱が入りやすくします。水に浸す時間は2時間~一晩はとりましょう。お弁当に詰めた後は、腐敗や水滴の戻りを防ぐために熱をとってからふたをしましょう。



お米の専門家、農産物検査員・米食味米食味鑑定士・お米アドバイザー・お米マイスターがいるお店

美味しいお米の専門店

株式会社 太田屋
茨城県竜ヶ崎市中徳町256

営業時間 10:00~19:00

定休日 月曜日

配達日 火・木・土曜日

TEL 247-3366

ホームページ <http://ootaya.jp/>

メール kome-ootaya@nifty.com

21世紀半ば“青写真”

高濃度二酸化炭素 気温上昇

疑似環境で米作り

開放系大気 CO2 増加 (FACE) 実験

農業環境技術研究所は、大気中の二酸化炭素 (CO₂) が高濃度になると見込まれる今世紀半ばの環境を想定し、水稻の生育や収量の変化を予測する開放系大気 CO₂ 増加実験と呼ばれる屋外試験が実際の田んぼを使用して行われています。

増収確認、高温障害も

50年後の大気を想定し、田んぼのCO₂濃度は現在の外気の380~390ppmより200ppm高い状態。水温は2度高く設定。

その結果CO₂濃度が200ppm高まると平均14%の増収となったほか、

- ① 米のたんぱく質含量が減る
- ② いもち病や紋枯病には弱くなる——などの影響が出る事が明らかになりました。

また水温を2度上昇させた試験区では初期生育が向上して増収効果があったことが確認されました。しかし、水温上昇区では夏の高温障害が発生しやすく「品種改良や栽培技術の改善が必要」なことが分かってきました。

FACE (フェイス)

「フリー エアー CO₂ エンリッチメント」の略。屋外にある水田、畑で大気中のCO₂濃度を高め、一般圃場(ほじょう)と比べた作物の生育、収量の変化を調べる実験。水稻では日本と中国だけだが、欧米では小麦、大豆、ジャガイモ、ナタネなどの畑作物で実験が行われています。

夏バテしない 食生活のポイント？

①水分のとり方

- のどの渇き ●体内の水分補給には



冷たい
水分



体温程度の
水・麦茶

②カリウムを多く含む食品

食品名	1食量・含有量
トマトジュース	1缶 / 507mg
サツマイモ	100g / 460mg
干しヒジキ	10g / 440mg
シュンギク	60g / 366mg
キュウリぬか漬	50g / 305mg
枝豆	50g / 345mg
メロン	100g / 340mg

③クエン酸を 特にお勧めしたい方



疲労しやすい



肩こり



体調不良、筋肉痛になりやすい人
運動量が多い

冷房対策には温かいものを

冷房に当たる時間が長い人は、冷たいものをさげ温かいものをするように心がけましょう。

のどの渇きには冷たい飲み物を。水分補給には吸収されやすい体温に近い温度の水を。

カリウムをクエン酸を多めに

汗と一緒にカリウムが失われることで起こる「低カリウム血症」は夏バテの原因の1つです。

カリウムが不足すると筋肉の働きが悪くなります。

カリウムをとることで、体の渇きは収まり、水分の取り過ぎからくる不調を防ぐことができます。

また、梅干しや酢の物、レモンなどの酸味のあるものなどはクエン酸が豊富で疲労回復に役立ちます。