

エネルギーわき出てる 花づくりを目指して



隅内正俊さん
(上蒲生北部)

一月に開催された「第36回とちぎ蘭展」で、栃木県知事賞（最優秀賞）を受賞した、隅内正俊さんにお話しを伺いました。

隅内さんは、大学を卒業してから、家の蘭生産の後を継ぐため、蘭の技術を学ぼうと、徳島県で1年間研修。その後、お父さんの俊光さんと一緒に、蘭を生産しています。

就農して七年目で、栃木県知事賞を受賞。俊光さんも受賞しており、親子二代で栃木県知事賞を受賞しています。蘭の生産については、「父のアドバイスと自分の新しい考えを融合しながら生産をしています。」と蘭生産の独自の考えについて話してくれました。

蘭は、苗から生産すると、出荷までに三年かかるということです。特に苗選は重要で、よい花をつけるためには、七割は『育苗』とのことです。

今日の輝ける星

春の時期は、蘭にとってよい花を咲かせるための重要な時期で、病害虫に注意しながら、植え替えや芽かきなどを行っています。暑さに弱いため、夏の時期には、標高800mの高地に蘭を移動させるということです。

特に品評会に出展する際には、品評会に併せて開花させるため、温度調整や、花の色を出すために遮光した部屋で、生育させるということです。

今回出展したのは、シンビジュームの「デザートルック」という蘭で、七本の見事な黄色い花と緑の葉が調和されています。

隅内さんに受賞したときの感想をたずねると、「とてもうれしかったです。この賞は県内では最優秀ですが、全国で最優秀を獲得するように頑張りたいです。また、世の中が明るくなるような、元気が出て、癒されて、そしてエネルギーがわき出てるような花づくりを目指していきたいです。」と花づくりに対する意気込みを力強く語ってくれました。



わが町健康応援隊！食改です

～まず1gの減塩を～

平成15年度県民健康・栄養調査の結果では、塩分の摂取量が全国と比較してほぼ全ての年代において全国を上回っています。特に、50歳代から60歳代の塩分摂取量は高い状況にあります。

塩分摂取量の目標は1日当たり男性が10g未満、女性が8g未満となっています。塩分の取りすぎは血圧を上げ、動脈硬化を促進し、脳卒中の要因にもなります。

味好みは子どもの頃に作られるので、子どもの頃から薄味にするよう心がけましょう。



出来ることからやってみよう!!

【減塩の工夫】

- ①なんにでもしょう油をかけるのはやめる（“かける”より“つける”）
※しょう油…小さじ1杯で約1gの塩分が含まれています。
- ②漬物や佃煮などの塩分の多いものは控える（漬物は浅漬けに…）
- ③味噌汁などの汁物は1日1杯までとし、具たくさんにする
- ④ラーメンやうどん、そばの汁は残す
- ⑤薬味や香辛料で風味づけ（しそ、レモン、ゆず、とうがらしなど…）
- ⑥減塩しょう油やだし割りしょう油を利用する

作ってみよう!!

《だし割りしょう油の作り方》



《手作り浅漬けの作り方》

