

## 干し柿

少し田舎に土地を求め、週末その土地でキャンプをしたり、作業をしたりして過ごしている。前の持ち主が土佐文旦、甘夏、枇杷、柿の木を2本、植えてくださっていて、果実の生る楽しみを知った。だが、枇杷は整地したときに植え替えたなら枯れてしまった。土佐文旦は割と甘くておいしかったのだが病気にかかってしまい、これも枯れてしまった。甘夏はよく実るがとにかく酸っぱい。私は食べられない。(酸っぱい柑橘類が好きな義母にせっせと送って食べてもらっている。) さて、柿だ。2本とも渋柿だが、種類が違うらしく色づくタイミングも形も違う。早く実るタイプの柿は実が大きくて、食感も柔らかく、数は少ないが「あおし」にして食べるとおいしい。でも、去年は夏、毛虫が大量発生して葉っぱを全部食べてしまった。実は一個もならなかった(残念)。今年は4個ほど実ったが、早々に落ちてしまった。もう1本はコンスタントに実ってくれる。たくさん実をつけるので収穫し、「干し柿」に。この挑戦、今年で3年目だ。

おとし、初挑戦は、見事に失敗した。裏の物干し場につるし、いい調子だったのに、途中気温が高く雨が降り続いた頃から、なんだか白いものが出始めたなどと思ったら、どんどん「かび」が生えてきて、結局捨ててしまった。一緒に洗濯物を干したのも良くなかった。2回目の去年は一昨年の失敗を教訓に「日があたり風通しの良い軒下につるし」「洗濯物とは一緒につるさず」「物干し場では扇風機、除湿器まで稼働」させた。遂に完成した!!おいしい干し柿が。そして今年。今年収穫できた柿の実は少なかったが、見事に成功した。

干し柿はβ-カロテンが豊富。マンガンやカリウムを含む。最も多い栄養成分は炭水化物、高カロリーなのでダイエットには向かないが、二日酔いの時、一つ食べると気分が良くなるとされている(もちろん、高校生はお世話にならないだろうが)。ただし、タンニンの作用で鉄分の吸収が妨げられるという悪影響があるので食べ過ぎには注意。1日1~2個が適量。

今年も夫婦で今日はどうかななどとゴチながら、吊される干し柿を毎日眺めていた。結構癒やされた。皮をむき、ひもでくくり、熱湯につからせ、一手間あったことも報われる。その上食べられる。秋のめぐみ、最高だ。

## 週行事予定表

(11/12~11/25)

月	日	曜	行事予定	FT	課外	備考
11 月	12	金	100周年準備③	○	○	7:25 登校
	13	土	創立100周年記念式典準備・リハサル ※2年生：式場設営	×	×	8:30 集合
	14	日	創立100周年記念式典 芸術鑑賞会(pm)	×	×	8:30 集合
	15	月	代休(11/13)			
	16	火	代休(11/14)			
	17	水	⑥各種委員会VI	○	○	7:25 登校
	18	木	⑥⑦性教育講座(1年)+⑥座談会(1年)	○	○	7:25 登校
	19	金	南生P生徒会交流会(振徳高校)	○	×	8:15 登校
	20	土				
	21	日				
	22	月	期末考査	×	×	8:15 登校
	23	火	勤労感謝の日			
	24	水	期末考査	×	×	8:15 登校
	25	木	期末考査	×	×	8:15 登校

※朝課外のある日は7時25分校門通過、朝課外のない日は8時15分校門通過を厳守しましょう