

梨と砂丘へ鳥取県

梨(なし)は食用に世界中で栽培されていて、主な種類として、和なし、中国なし、洋なしがあり、つまり、中国を原産とし朝鮮半島や中部日本以南に自生する野生種を基本種とする栽培品種群のことです。日本で梨が食べられ始めたのは弥生時代頃とされます。大陸から持ち込まれたのでしよう。

和なしの王様、といわれる二十世紀(にじっせい)梨。旬は八月下旬から九月下旬と短いですが、恵みの秋を感じさせる果実です。鳥取県はこの二十世紀梨により平成十三年まで、和なし生産量全国一位でした。



二十世紀梨

最近、豊水や幸水といった品種の人氣が高まり、また二十世紀梨は栽培が比較的難しいため生産農家が減少したこともあって同県は、千葉県、茨城県に次いで第三位。ただし、県内産和なしの約八割を占める二十世紀梨の生産量は全国一で、その全国シェアは約五〇%。

二十世紀梨は一八八八年、千葉県松戸市で当時十三歳の少年が、生えていたのを「発見」しました。十年後、この少年が付けた名称を変更し、別人が二十世紀と名付けました。二十世紀の代表品種になるという予測と願いを込めた命名で、当時としては、実にモダンな名前でした。鳥取県で栽培され始めたのは一九〇四年で、特産品に成長し、その花は鳥取県の県花となっています。

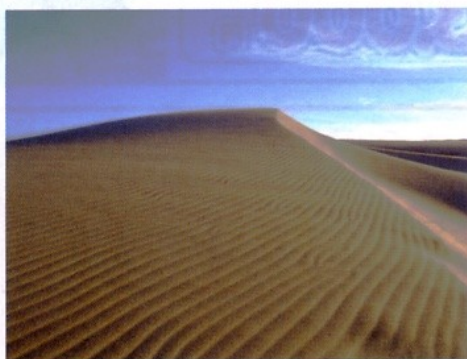
◎十万人の砂丘

二十世紀梨とともに鳥取県で有名なのは砂丘です。旅行会社は夏から秋にかけて「鳥取砂丘と梨狩りの旅」といった企画を組みます。ところで、砂丘とはなんでしょう。

砂丘とは、強い風が常に同じ方向にふく海岸、湖岸、砂漠な

どにできる砂の丘です。砂漠が気象条件や地形で分類される比較的大きな地域の呼び方であるのに対し、砂丘は小さな区域の土地の形状です。砂丘は、そのできる場所によって海岸砂丘、内陸砂丘、河畔砂丘、湖岸砂丘などに分けられますが、島国・日本の砂丘はほとんどが海岸砂丘であり、鳥取砂丘も海岸砂丘です。鳥取砂丘の成り立ちを語るには、十万年前に遡る必要があります。

砂丘の砂の原料である鉱物は中国山地から流れ出る千代川が日本海まで運びました。砂は、岩石が風化し、河川によって海へ運ばれていくうちに細かく砕け、磨かれてできるのです。河口から海に出た砂は沿岸流により海岸に打ちよせられ、陸に向かう強い季節風によって少しずつ内陸に運ばれ、十万年という気の遠くなるような時間を経て、砂丘を形成したのです。



鳥取砂丘の「風紋」

南北一・四km、東西一六km、最大高低差九〇mという鳥取砂丘は日本最大規模の砂丘です。

知床らうす 海洋深層水

らうす許可番号 第02080110号 純水ブレンド

知床らうす深層水

fill water

●専用サーバーレンタル料 **¥735**/月 (税込)

1本/3ガロン (11.3リットル入) ●宅配料込 ● **1,470**円 (税込)

※定期宅配で3本以上からの宅配となります。

高年齢も快眠(上)

睡眠力の衰え

家庭の医学

一口メモ

「睡眠力」は体力と同様、高齢になるほど衰えます。高齢者によくある①寝つきが悪い②夜中に何度も目覚める③早朝に目覚める、といった悩みは睡眠力の衰えなのです。

睡眠には、深い眠りのノンレム睡眠と、浅い眠りのレム睡眠があり、これを交互に繰り返します。ノンレム睡眠にもまた深さの段階があり、若者は眠り始めるとすぐ深い段階のノンレム睡眠に入るのに対し、高齢者は浅いノンレム睡眠にしか届かないことがあるのです。

深い眠りは体の中心部の温度(深部体温)と関係します。深部体温が急に下がると、寝つきがよくなり深い眠りを得られます。深部体温を下げるひとつの方法は入浴。次回は、良い眠りのための入浴法を紹介します。

★おあげさんのカリカリ焼き★

- ①うす揚げ(油揚げ)を四角または三角に切り、両面をオーブントースターでカリッとなるまで焼く(焼き網を使うときは弱火で、焦がさないように)
- ②ダイコン、生姜をおろしてのせ(好みで七味唐辛子も)、ポン酢をかけて出来上がり

ババのおつまみにもどうぞ



わが家の自慢料理

〈大阪府堺市 奥野充代様〉

「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。