

100mm

C'

暮らしの知恵

春の花といえば桜が代表格ですが、同じ時期に咲く菜の花も忘れてはなりません。しかし正確に言うと、菜の花という花は存在しないということ、皆さんはご存じでしたか？

植物名ではなかった？

菜の花というと、緑色の茎と葉、黄色の花蕾(からい)を持ち、おひたしにして食べるとおいしい植物を思い浮かべます。

あれが菜の花だと思っっている方が多いと思いますが、菜の花という特定の植物は存在しません。

菜の花というのは『アブラナ科アブラナ属の花』の総称です。つまり、アブラナ科アブラナ属であるキャベツや白菜、ブロッコリー、小松菜なども菜の花を咲かせるのです。

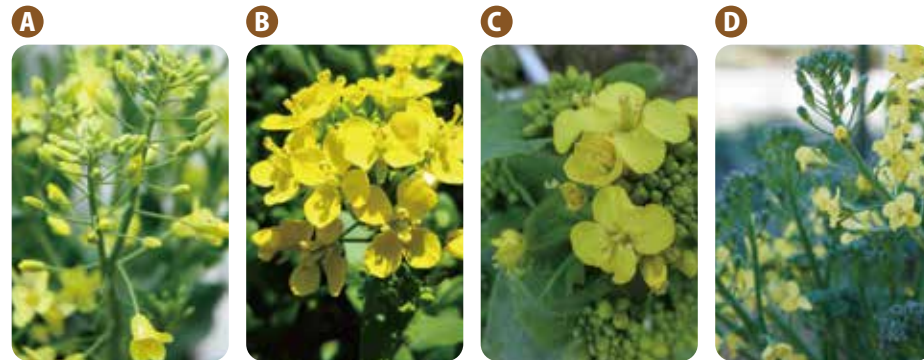
小松菜、白菜、チンゲンサイなどは、葉を若

じつはキャベツやブロッコリーも!? 菜の花の驚きの“正体”

うちに食べる人が多いため、花が咲くイメージが湧かないかもしれませんね。でも、そのまま育てていくと黄色い花が咲いて、その花蕾を食用にすることもできるのだそうです！

毎年春になると、桜と同じ時期に黄色い花を楽しませてくれる菜の花。目で見て楽しむだけでなく、おひたしやパスタで味わってみてはいかがでしょうか？

ここで問題です! 次のA~Dはキャベツ、小松菜、白菜、ブロッコリーのいずれかで
皆さんは、どれがどれか分かりますか？



答えは編集後記の下をご覧ください

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

春の息吹を感じる野菜 うるい

うるいは「オオバギボウシ」というキジカクシ科の植物の若い芽で、葉が完全に開かず丸まっている若芽の時期に収穫していただく食材です。北海道から本州にかけての広い範囲で、湿り気がある所に多く自生しており、古くから山菜として食されています。



うるいの旬の時期は4~5月ですが、今はハウスでの促成栽培も進んでいるので、冬から春にかけてスーパーでも見かけることがあります。軸が白く、葉先がみずみずしいものを選んでください。

うるいはシャキッとした歯ごたえがあり、ネギのように少しぬめりがあるのが特徴です。山菜の中でもアクやえぐみが少ないので、サラダやおひたし、天ぷらにしたり、お酒のおつまみにもおすすめの食材です。



新年度入館生を
募集しております、
気軽にご連絡下さい!



副館長
浅川 正堂



道場HPは
コチラ→



雙柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは
058-247-3676



館長 浅川 裕 茲

幕末の歴史から見て、水戸藩は流れを読み違えている、時代に逆行しているなど諸々の見方はありますが、人材育成に関しては不動の価値があります。スポーツと学習をバランスよく、そして多くの仲間と熱中して取り組むことは人間形成において絶対に必要なことですし、今後ますますそうした「人財」が求められると考えます。子ども達が剣道を通して、つよく、豊かに育つことを願います。

もありましたが、稽古に向かう姿や稽古後に仲間と触れ合う様子、表情を見て胸をなでおろしました。さて、旧水戸藩には藩校「弘道館」があり、現在は資料館も兼ねて見学もできます。学問と武芸の両方が重視され、学問では儒学・礼儀・歴史・天文・数学・地図・和歌・音楽など、武芸では剣術・槍・柔術・兵学・鉄砲・馬術・水泳など多彩な科目が教えられていました。また、医者や製菓なども実施されていました。当時の武士は単なる軍事組織ではなく、領内の行政が主な役割でした。徳川御三家の一つでありながらも、35万石と小さな藩でしたが、藩の行く末だけでなく、幕府の未来を憂いて、「文武一致」を含む5項目を建学の精神として、藩士の育成を行っていました。



子どもの汗と笑顔は
日本の宝 道

私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話ししている徒然を書いて頂いています。

天下の魁
今年の冬は記録的な寒波に見舞われましたが、その中でも梅は生命力あふれる花をさかせておりました。今、子ども達は岐阜地区大会に向け、そして6年生は水戸の全国選抜大会に向けて稽古に励んでいます。特に夏の全国大会を逃した子どもはこの大会に対する思いが人一倍強く、貪欲に稽古に励んでいます。我々もその気魄に込めるべく力が入り、時に「厳しく言い過ぎたかな…」と心配になること