

ダイコン

橋本紀代子 編著 本の泉社 刊
『食べ物ほくあり』から

寒い日にフーフーふきながら食べるダイコンの味は、特別に美味しいものです。不思議なもので、年齢とともにおいしく感じられる野菜でもあります。漬けものの種類も多く、刺し身のつまにもなれば、なます、切り干しにもなるという用途の広い野菜です。

ダイコンの原産地は、ヨーロッパとくに地中海の沿岸あたりのようです。世界中で栽培されており、日本でも縄文、弥生の時代から親しまれてきました。

ところで、ダイコンにもいろいろな種類があるのですが、このごろは「青首ダイコン」一色になってしまいました。…(中略)…

天然の消化薬

中国の古い薬物書には「穀物を消化……」などの記載まであります。今から1000年以上も前に、ダイコンの中にジアスターゼが含まれていることなどわかるはずがないのですが、その効果については的確にとらえていました。



ダイコンの収穫

え〜と、いつぞやのテレビ番組の抜粋をインターネットでも見られるようにしてみました。YouTubeというページを利用したものです。アクセスは、下記のアドレスから。
<http://qr1.jp/?249921>

胸焼けには、生のダイコンやダイコンの葉を噛むだけでも効果があります。刺し身や焼き肉や焼き魚にダイコンおろしを組み合わせるのは、ダイコンが、肉や魚の味を引き立て、消化を助け、体の熱をさまし、中毒を防ぐという先人の知恵です。

最近では、がんの予防になるという報告が続々とでています。焼き魚のお焦げには発がん物質ができますが、ダイコンにはその影響を弱める作用があります。

ヨーロッパでは胆のうの薬

ヨーロッパの伝統医学では肝臓や胆のうの病気に、ダイコンのしぼり汁を飲むという治療法があります。冷やして飲みやすくしてから1日100~150ミリリットルを何回かに分けて服用します。胆のうのあたりに痛みのある人にはすぐに効果が現れます。

ダイコンのしぼり汁やダイコンおろしは、二日酔いや便秘、下痢、アト



ピー性皮膚炎などの症状にも有効です。高血圧症やのどの腫れやすい人は、ダイコンを毎日食べるようにすると体質が改善されるようです。

元気がでる滋養強壮剤

ブリ大根など魚のアラとダイコンを煮込んだ料理は、コクがあっておいしく、ポカポカ温まり、体の中から元気がわいてきます。豚肉、サケ、アジなどもダイコンとよく合います。煮汁には薬効成分が溶けだしていますから薄味にしたり、お湯で薄めたりして残らずいただきます。ダイコンは、細菌やウイルスなどに負けない体をつくる滋養強壮剤です。

せきがひどいときには、輪切りにしたダイコンにハチミツをのせ、でてくる汁をスプーン1杯そのままあるいはお湯に溶かして飲みます。ダイコンおろしにハチミツや水を加え、熱湯を注いで飲んでOKです。

(後編は、また次の機会に)

核実験の傷跡

前号で紹介したクルミをくれた森住卓さんから、きょう次のようなメールが届いたので紹介します。さて、どんな報告が聞けるか。

*

私、核実験被害の取材を初めて早、13年になります。もう一度、これまで取材出来なかった所を歩き直そうと考えています。

半世紀前まで行われていたアメリカの核実験場、太平洋のマーシャル

諸島に行きます。今までに2度行きましたが、まだ私の知らないところでたくさんの被曝者が苦しんでいます。

核実験被害を出来るだけ小さく見せたいアメリカは、島の人々の苦しみを見捨て、被害はマーシャル北部の4環礁だけに限定してきました。しかし、実際にはマーシャル諸島全域が汚染された事が明らかになってきました。

ビキニ水爆実験から53年。今なお苦しむ人々の姿を取材してきます。帰国は3月中旬になる予定です。