

G3 のツITTER その 25

烈剛河内 竹井 保満

近くの川の堤の桜が満開で、私でも、桜花は何かはじまるようでわくわくします。

今年も我が家の庭の樹々も力強く芽吹いてきました。50年前、一国一城の主にならなくてはとの思いで、小さな土地付きの家を手に入れました。庭師のおじさんの話では、良い庭にする条件は、5メートルを超える高い樹が5本はないとだめだと言われたことを忠実に守り、大きな樹ばかりを育ててきました。

しかし、25年前から、良い庭から健康志向庭園への転換をしたことで、心を癒して英気を養う花物、健康に役立つ薬用植物、それに食卓に色を添える果物や野菜です。

花の自慢は、ドラマガールと言う椿で、とても大きくて花の直径が20センチにもなり、樹高も5メートルを超えます。果物は、無花果や柿やサクランボで、ご近所の子供さんと楽しんでます。

薬用植物の自慢は枸杞（くこ）と桑で、枸杞の葉は枸杞茶に、果実はブランデーに漬けて枸杞酒にします。桑の木の葉は、食物繊維が多く、ケールの9倍もあり、ビタミンやミネラルも豊富です。ですから粉末にして飲んだり、桑茶にしたりします。実はポリフェノールが多く、生でも美味しく、大量に取れたときはジャムにして保存しています。

桑の葉は蚕の餌です。蚕が生まれてたったの28日間、桑の派だけを食べて数万倍の大きさになり、貴重な絹の繊維を1500メートルも吐き繭を作ることです。繭は生糸の他にも利用されています。繭の中で蛹になり蒸気で殺されます。死んだ蛹は食品になったり、冬虫夏草（昆虫に生えるキノコの類）を栽培され高価な漢方薬として珍重されています。数えれば凄い事ばかりですが割愛します。

NHKの大河ドラマ、「花燃ゆ」で群馬県の養蚕は日本の絹糸を世界一の品質まで押し上げ、国を挙げて外貨を稼ぎ繁栄に貢献しました。これが、日清・日露戦争を引き起こしたと、蚕を戦犯虫扱いにする人もいます。ですが、私は、頑迷なまでに桑の木を信じ我が家の保健の木として大事に育てて、メインツリーにしていくつもりです。

久しぶりに全日本パワーに出場させて頂こうと、参加の要項を見ましたところ、アンチ・ドーピングの受講証明書が必要とのこと、エイプリルフルに始まったばかりの新機構「アルファ」にログインしました。受講は、2時間もかかるとのことなので、受講はさぼり、いきなりテストの項目をクリックして、テストを受けました。何とか合格できたと思い、合否のボタンをクリック「残念」75点で不合格でした。老人ボケ、致し方なに野で、暇を見つけて2時間の講義を受け再テストを受けます。

頭から足の先まで、大分ガタが来ていますが、しなっ折れない桑の木さん頼みますよ。