



西村クリニック便り 第67号

お盆休みのお知らせ

8月13日(木)～16日(日) 4日間休診です

発行元
西村クリニック
四條驛市楠公1-14-6
072-862-3001

「パブリカ」

夏野菜と冬野菜の違いは色々ありますが、その大きな違いは花の咲く時期でしょう。白菜、大根などの冬野菜は秋から冬に成熟させてそれを収穫するのですが、収穫せずに設置すると春に花が咲いてしまい食べられなくなります。

一方、胡瓜、茄子、トマトなどの夏野菜はまず幹を育て続いて花が咲き、そして実が成りその実を大きくして収穫します。夏野菜は結構大きくなりますがその花は意外と小さいので気づかない事も多いのも事実です。

先日当院のリハビリ室でFoorieの「パブリカ」を鳴らしていただきましたが、「パブリカの花ってどんな花だっけ」と思い先日田舎で確認してみると、そう小指大の小さな可愛い花が咲いていました。この「パブリカ」の花言葉は「君を忘れない」らしくこの歌は平和の願いを込められた歌だそう、
「晴れた空に向かって種を蒔こう」という下りは世界中に平和を広げていこうという気持ちの表現だそうです。

パブリカ自体は面白い野菜で、まず小さな白い花が咲いた後緑色のピーマンの様な実をつけこれが大きくなります。それをすぐ収穫せずに置いておきますとやがて赤や黄といった鮮やかな色に変化していきますこうなった時点で収穫します。私自身はパブリカは田舎の畑で育てておりますが、鉢植えでも可能であります。パブリカは秋の様に種をまいて育てるのも可能ですが、普通はまず五月始めに苗を買ってきて定植します。そして倒れない様につばりをして幹を育てていきます。すぐに緑の実をつけますが、最初できた実はすぐ収穫してピーマン風にして食べ、養分がなるべく幹の方に行く様にして幹を大きくするのがコツで、ある程度幹が育ったら次はパブリカの緑の実が熟して赤や黄に変化するのを楽しみにして待つという要領です。

パブリカに限らずトマト、胡瓜などもそうですが、夏野菜は一度幹を育てると次から次へと実をつけ、ほぼ夏中収穫できるのでそんな広い場所も必要でなく、家庭菜園で作るものとても適切だと思います。一度チャレンジされてはいかがでしょう。

院長 西村 章



夏のさっぱりサラダ

赤・黄パブリカ各 1/2 個 きゅうり 1/2 本 玉ねぎスライス

1/2 個にサラダ油大さじ 3★酢 大さじ 2★砂糖小さじ 1

★塩少々を混ぜたもので和えて30分ほどおき召し上がる前に

粗挽きブラックペッパーを少々をかけたら出来上がりです。彩

りも鮮やかで食卓が華やかになるサラダです。

日焼けの気になる季節がやってきました。地表に降り注ぐ紫外線の約9割は UVA で「生活紫外線」とも呼ばれ肌はゆっくりと黒くなり、シワやたるみを引き起こします。UVB は屋外での日焼けが主な原因で「レジャー紫外線」とも呼ばれたくさん浴びてしまうと赤く炎症を起こし、メラニンをつくらせ、シミや色素沈着の原因になります。頭皮、髪も日焼け対策をしましょう。

編集後記

先日久しぶりに「あべのハルカス」に行ってきました

何から何まで楽しかったです(*~)v

リフレッシュできました☆彡

詰将棋作家の会合「創棋会」に参加してきました。4月は会合は新型コロナウイルスの影響で中止だったので2月以来4ヶ月ぶりの参加でした。会合のさなか詰将棋パラダイスの雑文集の原稿依頼が私にありました。1つ返事で引き受けましたが、2000字弱、原稿用紙で5枚と結構な量なので、じっくりと時間をかけて仕上げようと思っています。(当院ホームページ <http://www.nishimura-cl.info/> 「院長のつぶやき(2)」より)

詰将棋パラダイスは書店での販売はありません。購読をご希望の方は直接院長までおっしゃってください(*^▽^*)

たくさんの皆様にご署名いただきました「動物愛護法改定」が行われそれに伴う(公財)動物愛護・環境福祉Evaさんのポスターを当院前に掲示させていただいております。また暑い時間帯に散歩することや車の中に置き去りにされることなどの危険を回避させるための啓発ポスターを掲示しております。「散歩の際は地面を直接手で触ってみて地面の温度を確認してください。あなたはその道を裸足で歩けそうですか?」