



## 柿は栄養価の高い優秀なくだものです。

秋が深まり、くだものがおいしくなる季節。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざも存在するほど、柿は健康に良いとして昔から食べられてきた食材ですね。柿はビタミンCを100g中に70mg含むとのこと。つまり半分～2/3を食べれば、1日に必要なビタミンC(100mg)を摂取できてしまいます。

このほか、生活習慣病の予防に役立つβ-クリプトキサンチンが100g中に500μg、β-カロテンも420μg含み、体にうれしいビタミン類が豊富な果物といえます。ちなみにβ-クリプトキサンチンも、β-カロテンも色の濃い部分に多く含まれているそうです。

つまり、柿でいうと皮が一番色が濃いので、皮まで食べると栄養をたくさん摂取できるのだそうです。レシピサイトを見ると、柿の皮まで使った「焼き柿」「柿の皮チップス」などいろいろと検索できますよ～。



## 「Eco列車でいこう！」～第145回～ 赤谷線「1984」-「2021」

(CO2排出量の少ない交通機関での旅行や、心が豊かになるような旅行を紹介するコーナーです！) 

9月11日(土)。クルマの荷台に自転車(クロスバイク)を乗せて、新発田市に向かった。新発田駅近くの広場から、「赤谷線」跡をサイクリングする予定だ。

赤谷線は「新発田」と「東赤谷」を結んだ路線で、1984年に廃線となった。あの当時、小学5年生だっただろうか。廃線と聞いて、一人で乗りに行ったことを覚えている。

廃線跡はサイクリングロードとして整備されており、全長は12.3km。住宅地を抜けると、左手に二王子岳を望み、爽快な道となる。途中、五十公野(いじみの)駅跡には、ホームが残っており、往時を偲ぶことができる。ベンチでゲームをする若者の姿があった。

山に向かっていくので登りが続くが、もともと鉄路なので、それほどの急勾配はない。道沿いには距離表示が0.1キロ間隔であるので便利だ。

ディーゼルカーに揺られながら見たであろう、37年前に記憶を辿ることはできないが、実際に鉄道に乗っている気分で、ペダルを漕ぎ続ける。

収穫間近の稲穂が揺れる穀倉地帯を走り、終点の中々山集落に到着した。トイレとベンチが整備されており、少しの間休憩をした。

帰り道は下り勾配なので、気分良く走ることができる。米倉の集落にある、野菜直売所に寄ってみた。時刻は12時近く。多くは売り切れとなっていたが、「にら」と「みょうが」を各100円で購入。リュックサックに入れて、来た道に戻った。

「にら」は新鮮でとてもうまかった。炒め物や卵とじにして、風味や歯ごたえを楽しんだ。



旧五十公野駅にはホームが残る



終点の中々山



1984年、廃止時の記念切符