

不老長寿の果物『いちじく』

収穫を長く楽しめるので庭木におすすすめです。

一説によると、実が毎日1つずつ熟していく(一熟)ことからその名が付いたと言われる果物『いちじく』。はるか6,000年の昔にアラビア半島で栽培され、日本には江戸時代に薬用として伝わった不老長寿の果物です。今月は8月に旬を迎えるいちじくをご紹介します。



カミキリムシに悩まされた時期もあり、「同じく庭にあったミカンや紅葉の木はカミキリムシにやられて朽ちてしまったんだよ」と話す井口さん。けれど、いちじくだけは枯れずに残り、毎年700〜800個ほどの実をつけてくれるのだそう。「いちじくの一番いいところは

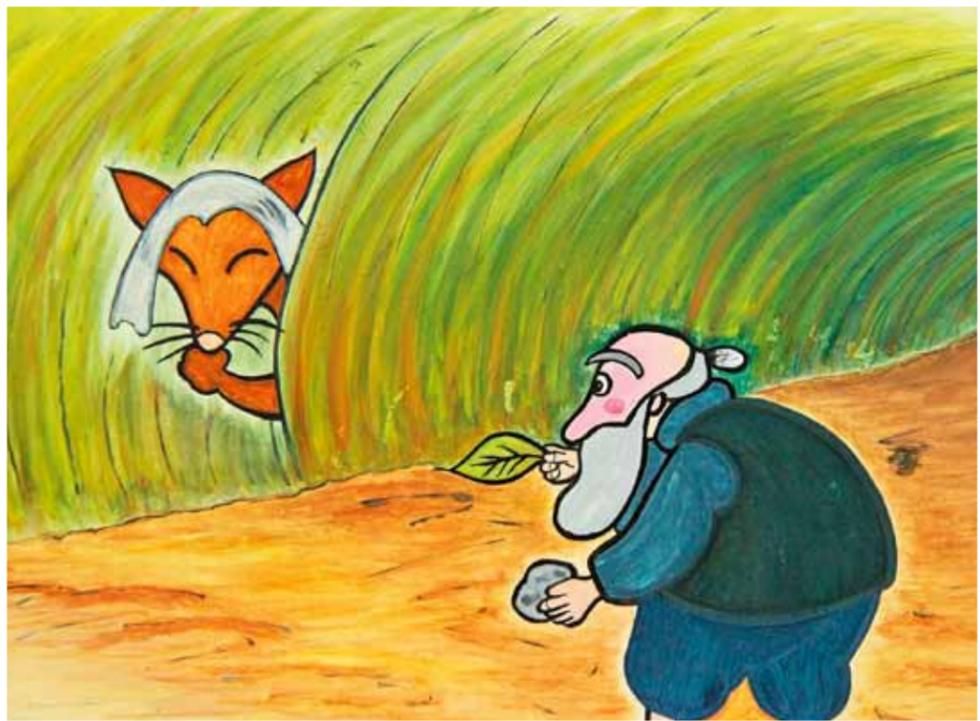
福島地区・天神にお住まいの井口孝行さんは今から40年前、いちじくの苗を偶然手に入れ、自宅庭に植えました。苗を植えた当時は仕事が忙しくなかなか手入れができなかったという井口さん。15年前に迎えた退職を機に本格的に手入れを始めました。

はね、収穫の時期が長いこと。名前の由来のおり、毎日1つ2つずつ熟れていくから11月の始めくらいまで楽しめる。ミカンや柿は一度に熟れて、食べきれなくて」と井口さん。いちじくはジャムやワイン煮などにして毎日少しずつ楽しんでいきます。「でも一番おいしいのは丸ごとかじること。ただ、お尻が割れるほど完熟したものでないとね。完熟はミツもたくさん詰まっているからね」とのこと。健康に良くて旬の長いいちじく。「庭に1本植えておくといい木だよ」と井口さんおすすすめの果物です。



井口孝行さん(74歳) おかげさまで、20年ほど前から夫婦ともに血圧も糖も異常なしです。いちじくの効果なのかもしれませんね。

健康に良くて旬の長いいちじく。「庭に1本植えておくといい木だよ」と井口さんおすすすめの果物です。



自慢の紙芝居から一枚。都井岬に向かう峠でキツネにばかされていたそうな。

みんなで、楽しく、いきいきと 1人ひとりがキラキラ輝くために

多くの色を使い、串間に伝わる民話を数枚の画用紙に紡いでいく。今回は大東公民館で行われている『紙芝居講座』にお邪魔しました。講師の中村すみ子さん(北方地区・東上池)に『先生』と声をかけると「わたしは先生じゃないんです。皆さんと一緒に楽しくやっていただけです」と話します。



公民館講座の一つとして行われているこの講座。串間の各地区に伝わる民話をもとに紙芝居を作って、各地区の小学校や介護施設を訪問し、受講生の皆さんと一緒に披露しています。「特に高齢者の方が喜んでくれます。昔を思い出されるのか、皆さんお顔が若返りますね」。

訪問した際、披露するのは紙芝居だけではありません。ハーモニカや踊りなど、たくさん『演目』を用意しています。そのほとんど



中村すみ子さん(57歳) 紙芝居は読み方や声色で個人差が出て面白いです。一人一人得意なお話が違いますが面白いですね。

が、この公民館講座で中村さんが取り組んだもの。施設などから依頼があると、『教え子』に連絡して都合のつく人が集まってボランティアとして訪問。「わたしも含めて、皆さん素人。それが良いんだと思います。講座での成果を發揮できたとき、見ている人たちと同じくらい楽しい気持ちになります。一緒に楽しく遊ぶ。それが一番ですよ」とのこと。「わたしはみんなのお世話役。皆さん一人ひとりが主役です。皆さんが輝くためのお手伝いをしたいんです」。そう話す中村さん。彼女の笑顔はとっても楽しそうでした。

【いちじく(無花果)】 クワ科イチジク属の落葉小高木。原産地はアラビア半島南部・地中海沿岸地方。実はカリウムや食物繊維を多く含み、便秘や高血圧、動脈硬化、脳梗塞などの予防に効く。不老長寿の果物と言われている。



井口さんが語る いちじくあれこれ



葉に1つの実を結ぶ

1枚の葉に対し、1つの実をつけるので葉の数だけ実を収穫できることとなります。井口さんのお宅ではここ数年、1枝に対し初めの4枚くらいまでの葉には、実が実らなくなりました。「気象の異常でしょうかね…」と井口さん。

アダムとイブが使った葉

いちじくの葉はアダムとイブが裸を隠すのに用いたとされています。

葉の乳汁はイボに効く

いちじくの葉から出る汁は白く濁っており、その汁はイボに効くとされています。「今度試してみようかな」と井口さん。

花は実の中に咲く

いちじくを割ってみると中は赤いつぶつぶがいっぱい。実はこれがいちじくの花です。いちじくは実の中に花を咲かせるめずらしい植物です。