

TIME TO BE SLOW
TIME TO DREAM

夢に向かってのんびりすごそうよ！

最近の関心事

近頃、人生の先輩たちに心が助けられる
(2010.6.29の日記より)

一人は 辰巳芳子先生
一人は 佐藤初女先生
一人は 柴田トヨさん

辰巳芳子先生はスープの美味しさ。
ちゃんとした食材で、ちゃんとした作り方で作ったスープの美味しさは、
病気の人でも元気にするのです。

佐藤初女先生には、実際お会いして講演を聴かせていただき、サインと握手をしてもらい、そのあたたかいお人柄に感激しました。
手作りの大切さ、おむすびの美味しさを突感。

柴田トヨさんは「生きていく」こと、そのものを。
もうすぐ100歳になろうとしている栃木県在住の方で、白寿の処女詩集を出されました。
何をするにも遅すぎることはないものだという勇気をいただきました。

今年二月に98歳で亡くなった義母もこんな方でした。
「死ぬまでは生きてんべ！」これを合言葉に夫と二人で生きていこうと思えます。

それぞれの人生を一生懸命に生きていらっしゃる三人の方々はとても“美しい”と思います。54歳から生かされたこれからの人生をこんな風に生きられたらなんと“幸せ”でしょうか。
「生きていて良かった！」こんな言葉で人生の終末を迎えたいものです。

台所通信

だ い ど こ

Vol.15

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい
森に行き風の音を感じる
ゆっくり暮らしたい
楽しいこと
美味しいこと
気持ちいいこと

こんなコンセプトから生まれた
ほっこり通信を私の台所から・・・

この時期、大根の酢漬けに挑戦！

～秋田県南地方バージョン～

(材料)

なま大根	約5キロ・・・皮をむいておく
焼酎	1カップ
酢	1カップ
塩	1カップ
白砂糖	800g
食用色素(黄色)	少々

(作り方)

- ①全部を皮をむいた大根と一緒に大きな袋などにいれる。
(水分がもれない様な袋を二重にする)
- ②ゴロゴロして馴染ませる。
- ③涼しい所に置いておき、時々ゴロゴロ馴染ませる様にする。

一週間ほどで馴染むのでクリスマス頃仕込むとお正月には食べられるようです。

ちなみに秋田ではゆっくり時間をかけて食べるには麴やザラメなどを使ってゆっくり馴染ませて一度塩で漬けた大根を漬けておくそうです。

材料は麴、ザラメ、塩、鬼辛子などを混ぜて使います。

麴の他にあまったご飯を使うのも有ります。

ゆっくり漬かっている大根の美味しさは何とも言えませんね。

秋田では(実家のやりかたですが)塩で一回漬けてその後麴での二回漬けするとかかなりの期間置いておいてもすっぱくならず食べられるようです。

美味しいものが出るにはそれなりの「仕事と訳」があるのですね。他所とは違うとは思っていましたがこんな仕事しているんだなあ？

改めて感心しきり・・・の?取材でした。



別腹は、確かに存在する!?

よく、「甘いものは別腹」って言いますよね。でも、それって単なる食いしん坊の言い訳ではないことをご存知ですか？

人が食べ物を見て、「美味しそうだな～」と感じると、脳の視床下部から「オレキシン」という物質が分泌されるそうです。「オレキシン」が分泌されると、胃や消化器官の運動が活発になり、蠕動運動により胃の内容物を十二指腸へと送り出します。そうすることで、胃の上部に新しく余裕が出来るそうです。

また、デザートなど甘い物は、効率的にエネルギーを摂取できることを脳が本能的に認識しているの、特に別腹が出来やすいんですって。

ちなみに、ラットを使った実験では甘い物に対する反応がオスとメスでは違っていて、メスの方が反応が高かったそうなのです。

女性がケーキやチョコレートなど、甘いものが大好きなのは科学的な根拠があったのです。

これから年末年始の時期は、ますます別腹が増えそうですが、食べすぎに気をつけて健康的に過ごしたいものですね。



台所通信(だいどころつうしん) Vol.15 2011年1月号

(発行)株式会社ユア시스あぐり事業部 湯浅美和子

(HPアドレス) <http://www.yuasys.co.jp/>

(E-Mail) yuasys.miwako@gmail.com

(アグリブログ) <http://yuasys-miwako.blogspot.com/>

(アグリ・ユアシスにて検索できます)

(住所) 〒961-8055 福島県西白河郡西郷村道南西103番地

メゾンDハウスまるぜん103号室

(TEL) 0248-21-5012 (FAX) 0248-21-5013



2011年もよろしくお願ひ申し上げます

