

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

目に青葉 山ほととぎす 初鰹

この句があるように初夏の風物である鰹。
4月～6月は初鰹。 7月～8月は戻り鰹。
栄養面では良質なたんぱく質食品。
EPA DHAなどの血栓を予防する脂肪酸を含んだ油、鉄やビタミン
B1也多いらしい。
でも鰹の難点は足が早い(腐りやすい)こと・・・。

そこで江戸時代から、からしや大根おろしを付けて食べられてきた。刺身の定番わさび醤油はかえって風味を損なうから使われなかったらしい。

「鰹のたたき」に使う生のにんにく、葱、生姜、大根には生臭さを取る以外に殺菌力があることから食中毒予防の意味もある。
旬のものを工夫して美味しく食べてきた昔の人々に感謝！

気力体力を保つには「旬」のものを「旬」の時期に食べておくのが一番！！

季節のないスーパーの売り場に惑わされずに「旬」の美味しいものをいただきたいものですね。

台所通信

だ い ど こ

Vol.9

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい
森に行き風の音をかんじる
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・・・

祭りの匂い

文 阿武隈屋 そよ風

今は夏祭りの最中だ。そしてこの先は秋祭りが全国的に展開されていく。祭りは賑やかなので大好きで、小さい時から憧れであった。その祭りを思い出すために目を瞑って昔をふり返ると、実は私の頭の中には祭りの夜の匂いが最初に現われてくる。

風呂に入ってさっぱりとし、着た浴衣は、折り目が効いていて、樟腦の匂いが祭り気分を煽ってくれた。神社の境内に続く上り坂の左右には夜店が並んでいて、そこからは明り取りのためにカーバイトから発生したアセチレンガスの匂いが鼻をついていた。さらに進むとイカ焼きの匂いだ。その匂いを思い切り鼻で深呼吸して、嬉しくなってまた上に進むとトウモロコシを炭火で焼く匂いがして来た。さらにその上からは、安いソースの焦げる匂いが鼻を撥ぐりかけてきた。その匂いを頭の中で観賞すると、安いソースの匂いに混じってやはり安い青のりの匂いがあり、肉ではなくスルメの足の匂いもある。

祭りの夜店の原点のような匂いもやってきた。甘くて香ばしくて焦げたような匂い。あれだ、カルメ焼きの匂いだ。ザラメ糖を水に溶かしてかき回しながら泡立たせ、重曹を加えて膨らませ銅器の型に入れて焼いた泡菓子である。

いやはや、参った。あの掠れたような焦げ香を伴った甘く乾燥した匂いもやって来た。バクダンの匂いだ。米、トウモロコシを密封の爆発器に入れて、加熱加圧し、頃合いを見て器の中を開けた瞬間、バーン!! と破裂音を発して空気が入り、米やトウモロコシは膨らんで常圧に戻る。バクダンといっても火薬の匂いではなく、香ばしい匂いだから祭りは平和なのだ。今の祭りにはもう懐かしい匂いは少なくなってしまうだろうが、たまには匂いを求めて夜店を嗅ぎ回るのも心の洗濯だろう。



お疲れさんには・・・

最近不調なあなたに送ります。

①全身の疲労感・・・乳酸が溜まるのが原因

自宅にいる時とは違う精神的・肉体的疲れに効果があるのはビタミンB1。豚肉、うなぎを生姜や葱、にんにく等とあわせるとB1の効果が持続。

②時差ボケに伴う不眠・・・海外から帰国して日本では夜なのに体内時計は昼のままなので眠れないのが原因。

ラム肉、牛乳などトリプトファンというアミノ酸の多い食材が有効。(トラプトニンというホルモンが睡眠を促すことが知られている)に多く含まれている。特に牛乳はトリプトファンだけではなくカルシウムが神経の興奮を抑えて安眠効果がある。その他にはセロリ(鎮静効果)、イカ(血を補う)が良い。

③胃腸の不調・・・飲みすぎ食べすぎ

豆腐など消化の良い食べ物がよい。ソウマメなどでんぷん質の多い食材も消化されやすい。また、冷たいものより温かい方が胃の消化酵素が活発に働く。

“お疲れさん”を取り除くのにアグリ日記にある「食用ほおずき」や「ルバーブ」がかなりの効果を期待できるのです。頑張ってください。



台所通信(だいどころつうしん)Vol.9 2010年7月号

(発行)株式会社ユアアシスあぐり事業部 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・ユアアシスにて検索できます)

(住所) 千961-8055

福島県西白河郡西郷村道南西 103 番地

メゾンドハウスまるぜん 103 号室

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