

# 食の和

## \* 季節を感じて

夏の暑さもピークでしょうか？立春からちょうど半年、暦の上では立秋と言われ秋の始まりとされます。少しずつしのぎやすくなりますよ！

この時季、古来日本のお盆には先祖の霊が私たちの処に帰って来ると言われます。13日には、少しでも早く帰って来られるように早馬に見立てた胡瓜を供え、16日には引き留めて置きたい気持ちを込めて歩みののろい牛に見立てた茄子を供える習慣もあるようです。そんな風習に茄子はてんぷらに、胡瓜は酢の物で相性が良くなる精進料理をベースにして、ご先祖を偲びながら大勢で卓を囲むのも良いのではないのでしょうか

## \* ちょこっと栄養 memo

院長はもとより、副院長の巽先生との話はいつも何気ない“ふんわか”ムードですが、夢や課題が多いのです！今春も～子ども食堂が要る世の中やねえ（子どもの食の貧困化から）～と談話。何もなくても味噌汁がある食卓、調理する後ろ姿を見て育つ事が減っている？（余程関心の無い限り）調理や料理のイメージが描けなくなっている人が増えている？お金さえ出せば手にすることのできる食べ物、価値観も食味も違った感想が・・・？

子どもや大人だってこの際（大豆や麦で日本の伝統発酵食品・料理である）「味噌汁作りから料理の枠を広げる」のもあり！と、思ったんです・・・



先日「はなちゃんの味噌汁」という映画を見に行き、そして本を読む機会がありました。

癌で亡くなっていく若い33歳の母が、大切な家族や5歳の我が子に“ちゃんと作りちゃんと食べる”いのちのメッセージを託して逝く実話を映画化。同僚より「タオルを持って見に行って！」と。余命のない闘病の母が、早寝早起きの朝型生活に切り替え、玄米食、椅子台のいる4歳のはなちゃんに味噌汁作りを教えていきます。味噌も作る・出しの鰹節を削るところから、豆腐だって手の平で切る・・・自分が居なくなっても、はなが困らないようにと教え始めます。味噌汁が作れたら何でも作れるようになる、何もなくても食事となる、生きていく力になりとても尊い、人にもやさしくできる～こんな気持ちがたっぷり込められたメッセージでもあったと思います。天国のママに「はな毎日味噌汁を作っているよ！」、はなちゃんは今13歳中学生かな？ - 健康で生きる力が付いていれば何処に行っても何をしても生きていける・・・優しいAクラークの進言どおり泣けました。（実は3日間ぼーっと）

## \* 「鳳本通り商店街からの発信」 サンドイッチシリーズ②

今回も軽食屋「フィール」の田中氏より教えて頂きました。～しらすチーズオープンサンド～お好みの厚さのパンにスライスチーズをのせ、上にたっぷりの釜揚げしらすを重ねて、オーブントースターで焼く。焼き上がったらオリーブオイルをチョイ垂らして食べる。

パンは、全粒粉のパンペイザンや雑穀入りのニーム等のハード系がお勧め。また、しらすは石津漁港直送で獲れ立て、新鮮で旨いのが魅力！中にトマトやピーマンの輪切り、上にバジルを添えて、多忙な時でも栄養充実のサンドイッチを楽しむことが出来るそうです。

## \*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

食べる事や栄養の様々なテーマで集いをしています。テーマの提案も歓迎！お茶を飲みながら伝え・学び合いの交流をしましょ！

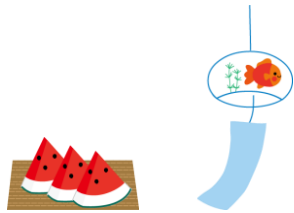
開催日：毎月第2月曜日

時間：13~15時

場所：ちぐさのもり

会費：500円

資料・お茶代込み



第19回 8月8日

「栄養価計算法・いろいろあるけど、ちょっと演習！」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ー和歌山県ー」

第20回 9月12日

「夏に作る常備食 発表できるよう1品/人」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ー滋賀県ー」

第21回 11月7日

「お茶！ジャパニーズ・ティ！一服一煎どう？」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ーおさらい版近畿圏ー」

\*10月は第2月曜日が 祭日のためお休みです

## \* 今月のお料理 1品 ースープー皿 食べ合わせの良い食材でー

〈かぼちゃと生姜の和風スープ〉

2人前：材料：かぼちゃ 150g 生姜の小刻み 10g 昆布出し汁 400cc みそ大 1/2

作り方：かぼちゃを皮付きのままくし型に切り、電子レンジでやわらかく加熱

鍋に出し汁とかぼちゃを入れて5.6分煮る 生姜を加え、最後は味噌で調味する。

\*調理もらく、手軽にできるスープの1品 煮汁や溶け出したKのような水溶性の栄養素も余さず摂れます。

βカロチンの多いかぼちゃは、疲労回復・身体を温める食材

冷房・夏の冷え・冷え性の方にはお勧め 65Kcal・塩分 1.6g/人

\*干し椎茸で代替しても相性がよく、ビタミンB1 が豊富な玄米と炊き合わせたスープだと精神の安定効果  
デトックス効果の高い昆布で作ると更にアップ！

## \* ホットメール ー夏だからこそ冷えを予防しましょう！ー

夏は汗をかくことで、体温を調節すると同時に、体内の水分代謝も活発になります。

ああ汗をかいたなあと思う時、水分・ビタミン・ミネラルと共に（薬膳では）気も失われると言います。だから食品で補いましょう！＝具体的には

今季のいろいろな野菜（海藻やキノコ・芋や豆も含んで）をたっぷり基本に、

魚や肉・卵や大豆食品などでタンパク源のおかずを摂ります。

また、冷房やキンキンに冷やしたビールやスイカなど冷たいものを摂り過ぎている冷えて、胃腸の働きが低下しがちです。体を温める食材・摂り方で、秋冷えも予防していきたいところです！どうしても食べたいアイス！

「こんな風に食べているよ！」・・・も、

あるかもしれません。。。あればちょっと耳打ちしてみてくださいませんか？