

紫陽花も今の時代、色も・大きさも・丈も様々の種類がありますね。里ではたいてい5月から6月が最盛期ですが、少し湿地帯の山村に入ると12月頃まで咲き誇りきれいな光景です。この時期群生化した紫陽花の近辺に、野生美・ほんのり紅いろの山ユリやかたくりの花を見つける事ができます。



* ちょこっと栄養 memo 一ご一緒に和男院長に学びましょ! 「桂枝湯」と食べ物⑤一

三谷和男院長の「傷寒論の読み方」、一加賀谷病院漢方論議一から

* 桂枝湯の構成成分の生薬は、桂皮・生姜・大棗（たいそう）・甘草・芍薬の5品材でしたね。

桂皮は、お馴染みの「シナモン」です。年配の方であれば思い出される「ニッキ水」あの独特の香りの飲料水です。私たちは日常、小瓶入り粉状シナモンを買ってスパイスとして幅広く料理に使っています。紅茶やCaféでコーヒーに入れてあるかもしれません。インドではチャイという飲み物に生姜と一緒に入っていました。スリランカで見たのはとても高い丈の樹でした。院長は初秋のスライスりんご🍏にぱっぱとかけたシナモン「蹴てもん恵子料理」もお好き!

生姜は、八百屋やスーパー・コンビニのどこでも売ってあるあの生姜です。最近チューブに入ったお手軽のものもありますね。(チューブ入りのものは、薬効・食効は少ないように思います)日本では余りなじみがないのですが、台湾ではジンジャーを入れた清涼飲料水が豊富に思えました。また台湾の生姜も原種に近い?のかなあと思える香りや歯ざわりがあって味も旨いです。(その後も台湾の方からお土産に持って来て頂いたのですが、わたしと中々会えなく青い芽が出て笑った事があります。台湾の奥地で栽培され表皮は固く発芽防止剤も使われていなかった・・・?)

大棗（たいそう）と読まれています、ナツメです。最近日本では見かけなくなりましたが、田舎では大きな家の庭先に植えてありました。台風の間になると青い実がなりその後熟してきます。喜んで拾ってポケットに入れ食べていたので、大風がもっと吹いてくれると良いのになあと。少し田舎へ行くと出くわすかもしれません。完熟乾燥させて(たいそう)粥・茶・一般料理やスイーツ特に、薬膳料理に使ってあります。今見るのは、学童時わたしが食べていたものと大きさも味も違います。かつてのあの小粒でしっかりした味ではない異国ものです・・・。次回につづく～

「ちぐさのもり栄養部」お茶を飲みながら伝え・学び合いの交流をしましょ!

※第36回 6月11日(月)

テーマ:一砂糖?!(上下・前後・縦横～見てみましょ)一演習

サブテーマ:「郷土の伝統食一宮城県一」

※第37回 7月9日(月)

テーマ:一腸を元気にする夏越えレシピを作りましょ!一演習

サブテーマ:「郷土の伝統食一秋田県一」

「俺ら男・食べもん会」男性で独居・奥様と台所を共有したい方・食養生に活かしたい・・・!

第5回 6月25日(月) 13～15時

テーマ:チラッと 隣のお隣の国事情から～(食べること)～チャイを作って