



野間の大げやき

写真に納まらないほど

いっぱい緑が溢れています。

樹齢千年以上と推定され、

太い幹周りは14mもあるそうです。

こんなに歳をとっても

春には若葉が生き生きと輝き、

秋には真っ赤に色を変えてくれる

大げやき。

見ているだけで

なんだか生命力を感じます。

初夏には「アオバズク」がやってきます。

遭遇できるかも…と期待しながら、

お天気のいい日には、ハイキングがてら、

自然のパワーを感じに

訪れてみてはいかがでしょう。



▼2015 8月号
「葉月」はつき

夏、真つ盛りの食養生。

暑さで体力気力が消耗する季節。汗と共に、体に必要な潤いや塩分まで放出して夏バテや熱中症、心拍数も高くなって心臓にも負担が。ついつい冷たい物の飲み過ぎが原因で、胃腸機能を弱らせる夏バテにつながります。また急な温度変化で血管が収縮し、心臓発作や脳卒中などの引き金に。冷たい物の摂り過ぎ、冷房での冷え過ぎにも要注意です！

【食べてクールダウンする薬膳ポイント】

★体内の熱を冷ます食材を摂る

★汗と共に失った体液や潤い、塩分を補う

★胃腸を整え消耗したエネルギーを補う

★心の働きを円滑にする「赤や苦味」の食材を

◆鰻とゴーヤーの混ぜご飯

消耗した気を補い疲労回復効果の高い「鰻」と、体にもった熱を冷ましたダルの原因になる余分な湿気を取り除いてくれる「ゴーヤー」の混ぜご飯。薄くスライスしたゴーヤーを塩揉みしてさっと洗い、刻んだ鰻、大葉、煎り胡麻と一緒にご飯に混ぜ合せます。味付けは鰻の蒲焼きタレと塩と、粗挽きしょうを効かせるのがポイント！夏バテ防止の超オススメご飯です。

◆トマトとオクラと茗荷の冷奴

豆腐は熱冷まし効果と潤いを補う働きで、夏の冷奴は理に叶った一品。更に効果を高めるトマト、茗荷と胃粘膜を保護するオクラをトッピング。おろし生姜も添えて。

◆パプリカとヒジキとインゲンの塩麹きんぴら

赤い食材の人参&パプリカと、血管を柔軟にするヒジキのきんぴら。血栓と動脈硬化の予防に。塩麹で程よい塩味と旨味、発酵パワーを頂きます。インゲンを加え彩り良く。ゴーヤー、茗荷、パプリカを持つ「苦味」は夏に心臓の働きを助ける味とされています。体に美味しい「夏の薬膳」飯で残暑を乗り切りましょう。

（料理と撮影コーディネート）

旬薬料理家 中葉薬膳指導士 さくらこほん主宰

青木 美加