



久安寺 (池田市)

緑いっぱい！

見ているだけで涼しくて気持ちいいですね。

石段を上る足取りも弾んでしまいうそ——

こちらは池田市の「久安寺」。

関西花の寺25カ所の第12番。

「軒反り」という稀有な技法による美しい楼門は

国の重要文化財です。

4月上旬から5月上旬にかけて、

池の周辺には

「牡丹」が次から次へと花びらをほどこし、

池の周辺を華やかに彩ります。

夏になると「紫陽花」が

参道まで真っ直ぐ導いてくれます。

秋は「紅葉」、冬は「ろう梅・山茶花」と

四季を通じて花々が咲きそろう、

別名「花のお寺」とも呼ばれている久安寺は、

境内の環境によく合った草木が

数多く植え込まれ、

季節ごとに見事な花景色を

披露してくれています。

石段の先の景色はどうなっているのでしょうか？

登りながら、楽しみが膨らみますね。

▼8月号 「葉月」はつき

陽暦の九月上旬から十月上旬にあたる、陰暦八月の異称。小暑、大暑、酷暑の三暑が過ぎると立秋です。お盆、送り火、つくづく法師！残暑は今月いっぱい続きます。夏は体にこもった熱を発散させるため、体力や大切なエネルギーの「気」を消耗し、だるさや胃腸の不調などの症状が出やすく、又心拍数も上がり心臓にも負担のかかる季節です。

この季節の食事には、◎からだの熱を鎮めるもの、◎消耗したエネルギーの補給、◎胃腸を整えるもの、◎熱さでダメージを受けやすい心を養うものを取り入れることに心がくばります。

葉月ほくほくお弁当

《品書き》

- ◆豚肉の味噌生姜焼き
- ◆パプリカとズッキーニのソテ
- ◆ささみの梅紫蘇巻き
- ◆卵焼き
- ◆きんぴらごぼう
- ◆とうもろこし、プチトマト
- ◆おむすび(めはり寿司、鮭)
- ◆すいか

疲労回復効果があり元気を養う豚肉を新陳代謝と消化吸収をアップさせる生姜と味噌で炒めた「豚肉の味噌生姜焼き」。鮭、卵も同じく、元気を補うのに効果的な食材です。自然のエネルギーをたっぷり持った「きんぴらごぼう」は、昔ながらの食養生で体調を整えてくれます。トウモロコシは消化吸収力をアップし、疲労回復効果があるので夏バテにはもってこいの食材。トマト、スイカ、パプリカ(実はごぼうも)は、余分な熱を鎮める食材です。また「赤い食材」は心を養う働きがあるので、夏には心掛けて頂きましょう！冷たい物の摂り過ぎや、冷房冷えに注意することも、夏バテ予防には大切です。

旬薬料理家
中医薬膳指導士 さらりごほん主宰

青木 美加(箕面市出身)

