



蓮華草 (レンゲソウ)

花言葉は、

「心が和らぐ」「あなたは幸福です」

蓮(はず)の花に似ていることから、

レンゲソウ(蓮華草)、

ゲンゲまたはレンゲと

呼ばれるようになりました。

田園に赤紫の花が咲き乱れるさまは、

俳句や歌などにもよく詠まれています。

春の小川は、さらさら行くよ。

岸のすみれや、れんげの花に、

すがたやさしく、色うつくしく、

咲けよ咲けよと、ささやきながら。

「春の小川」

こどもの頃、

歌った覚えはありませんか？

春を連想させる代表的な歌ですね…

暖かな春、

あなたの幸福を見つけに、

レンゲ畑へ出かけてみては

いかがでしょうか。

▼4月号 「卯月」うづき

表紙のお料理シリーズ2年目は、日本食を支える「ごはん」を主役に、日々の食事にお役立て頂けるような、季節に逆らわない養生を備えた「ご飯メニュー」をご提案いたします。

★4月号表紙

『春の彩りちらし寿司』

草木がのびのび成長するこの季節は、私たちも新陳代謝が活発になり、体内に溜まった老廃物の排出が始まります。その際、活発に働く五臓が「肝」。「肝」にトラブルが生じると目の充血、こむら返り、めまいやのぼせの他、自律神経とも関わってストレスでイライラや情緒不安定を感じやすくなることも。春は「肝をいたわることが肝要」ですね！

食養生のキーワードは「苦味」と「酸味」

ちらし寿司は程よい酸味で肝臓を助ける作用があり、菜の花や山菜(こみ・竹の子)などの春の苦味は老廃物の排出に「解毒」を助け、鎮静作用もあると考えられています。

酢飯には、花粉症やアレルギーに良いといわれる大葉に、栄養・風味豊富なアンチエイジング食材の炒り胡麻を加えました。彩りも春らしいちらし寿司を召し上がって伸びやかな気分でお過ごし下さい！

旬薬料理家
中医薬膳指導士 さらりごはん主宰
青木 美加(箕面市出身)

