



待ちに待った、
暖かい春。
ブンブン歌いながら
花にとまるのは、
ミツバチです。
胸いっぱい、
お腹いっぱい、
新しい門出に
期待を膨らませて、
今日も歌います。

▼4月号
「卯月」うづき

陰暦四月の別称で、ほぼ陽暦の五月に当たります。「卯の花の咲く月」という意味が一般的ですが、説には稲を植える月「植月」の略という説も。弥生から卯月にかけては日本の花の大半が咲き誇る、二年中で最も気持ちのいい季節ですね。

▼4月号表紙

「春のほくほくお弁当」

- ◆豆ご飯のおにぎり
- ◆菜の花のおひたし
- ◆筍の煮しめ
- ◆わさび菜
- ◆鶏肉のはちみつ照り焼
- ◆切干し大根と人参サラダ
- ◆ワカメ入り卵焼きなど

春は自然界のエネルギーが上昇し、人も同じように活動を始める季節。菜の花や筍、わさび菜には冬の間に体に貯め込んだ老廃物を排出し、体を目覚めさせてくれる力があります。また卵焼きに加えたワカメや、えんどう豆等は整腸効果や水分代謝を整え、南瓜、鶏肉のはちみつ照り焼は「解毒」のパワーを高めてくれます。心地よくデトックス(体内から毒素や老廃物を排出)して身も心もほくほく、伸びやかに春を楽しみましょう。

旬菜料理家 中医薬膳指導士

青木 美加(箕面市出身)

