

大和の古刹を歩く

●元伊勢の由来

第10代崇神天皇(すじん)の時代に宮中で祀られていた天照大神を、皇女豊織入姫命(とよすきいりひめのみこと)に託し、この倭登羅邑(やまとかさめいむら)の地にお祀りされたのが始まりという事から、元伊勢と呼ばれています。その後、各地を巡幸された後に、現在の三重県五十鈴川の上流にお鎮まりになり、伊勢神宮にお祀りされるようになりました。



三つ鳥居

三つの鳥居を一つに組み合わせた鳥居です。この変わった形式は全国に7つの神社しかなく古来の神秘と言われています。三つ鳥居の奥にも本殿と拝殿はないようです。

檜原神社 [ひばらじんじや] 奈良県桜井市三輪山檜原

鳥居から見える夕日のスポットとして人気の「檜原神社」へ行きました。別の名称は元伊勢と呼ばれています。ここ檜原は万葉集にも詠まれる大和盆地が眺望でき、今見ても穏やかでゆっくりとした気持ちになる「日本の景色」が残っています。広くない神社ですがきれいに掃き清められた境内に立つと気が引き締まります。また、檜原神社は太陽信仰といわれる「太陽の道」の真ん中にあり、古式の鳥居から沈む夕日は神秘的です。



しめ縄の鳥居と景観

神社の入口には、2本の柱にしめ縄を渡すだけの古式の鳥居があります。この鳥居から真西を見ると二上山が見えます。お彼岸の頃に三輪山から昇った朝日が二上山の建岳と懸岳の間に沈む景色が神々しく、大和を代表する夕景色として日本景観百選に選ばれています。



二上山

「大和は国のまほろば
たなづく青かき
山こもれる 大和し 美し」



井寺池の石碑

井寺池から手前に箸墓(はしはか)古墳(卑弥呼の墓と言われる)と大和盆地、そして左から香鼻山(かくやま)、欽傍山(うねびやま)、耳成山(みみなしやま)と大和三山が見えます。また、池の周りに万葉歌碑が設置されていて日本武尊(やまとたけるのみこと)が詠んだ歌を川端康成自筆の石碑がありました。



豊織入姫宮 (とよすきいりひめのみや) 第10代崇神天皇の皇女をお祀りされています。



きれいに掃かれた玉砂利境内には、玉砂利がきれいに掃き清められています。玉砂利の玉は魂(みたま)の玉と同じ意味で、魂を安らげ清める効果があります。日本は昔から神聖なところを、さらに清浄にするために敷かれています。

【太陽の道】

「太陽の道」とは奈良の三輪山を中心に、東は伊勢宮(伊勢神宮)の御座地から西は淡路の伊勢ノ森までを結ぶ北緯34度32分の一直線で、お彼岸の春分と秋分に日の出と日没が結ばれたラインの事をいいます。この一直線上には古代遺跡や数々の神社が並び、天照大神が関連していることから太陽信仰と関わりがあると注目されています。

(小川光三氏が複数の聖地が一直線上に並ぶ緯度を「太陽の道」と命名する)



ハトムギのQ&A

Q 日本国内の生産地はどこ?

A 富山県をはじめ栃木県など全国17か所の産地で生産されています。

Q 日本の栽培の歴史はいつごろから?

A 歴史は、江戸時代に入ってからと言われていますが、本格的に生産されるようになったのは昭和55年に国が水田転作物として奨励してからです。

Q ハトムギとヨクイニンの違いは?

A ハトムギは穀物でありながら薬用植物でもあります。固い殻をとり除き、食べられる状態に精白したハトムギを漢方でヨクイニンといい、食品ではハトムギと呼んでいます。どちらも同じものです。

Q ハトムギの市場は?

A 昨年の日本の生産量は1,370t、輸入量は7,410t、国産は国内需要の20%未満です。輸入品ではペットボトル飲料や、薬用(ヨクイニンエキス)などに多く利用され、国産ではお茶や健康食品に使われています。

フルーツ酵素で 体の内からきれい

「ハトムギ酵素」は
フルーツ酵素が含まれています。

「ハトムギ酵素」には四季折々の果物を使って発酵・熟成させた植物発酵エキスを配合しています。弊社の植物発酵エキスはフルーツだけでつくったオリジナル酵素です。各フルーツに含まれるビタミン、ミネラルは体内酵素の働きを助ける補酵素となって新陳代謝を活性化、そして体の調子を整えます。また「ハトムギ酵素」には有機はとむぎ若葉を配合しているため、老廃物の排泄を促し、体の内からきれいになります。

- 6つの原料の
ビューティバランス
- ① 国産はとむぎ
 - ② 国産有機はとむぎ若葉
 - ③ 国産有機酸付きはとむぎ
 - ④ フルーツ酵素
 - ⑤ オリゴ糖
 - ⑥ 有胞子性乳酸菌

【フルーツ酵素】



ハトムギ酵素

150g (2.5g×60包)
価格 4,644円(税込)

はとむぎのある食卓

「医食同源」という言葉があります。病気を治すのも食事をするのも「命を養って、健康を保つため」で本質は同じだという考えです。「医食同源」には「はとむぎ」が最適です！



ボールに「はとむぎ粒」をいれて水で洗い、漬けておきます。「はとむぎ粒」の量の3~4倍の水で炊きます。



沸騰したら弱火にして、コトコト音がなくなるまで、ふっくらと炊きます。「ゆでハトムギ」の出来上がりです。



ラップで小分けして包み冷凍庫で保存する。



小分けした冷凍の「ゆでハトムギ」を米の上のせて炊飯します。



はとむぎご飯と、「ゆでハトムギ」入り惣菜です。

☉ はとむぎにはたくさんの機能性があります。

毎日の食事から栄養価の高い食べ物や、機能性(効果効能)のある食べ物を食べると、病気の予防になります。ハトムギには抗腫瘍作用、抗炎症作用、抗菌作用、抗ウイルス作用、抗酸化作用、抗紫外線作用、抗肥満作用、抗アレルギー作用、などの機能性があります。

☉ はとむぎで病気の予防、改善が期待できます。

ハトムギの機能性で、さまざまな症状の予防・改善を期待できます。イボ、水イボ、ポリプ、シミ、ニキビ、リウマチ、神経痛、脂質異常、便秘、肥満、むくみ、肩こり、冷え症、五十肩、生理痛などの症状を和らげます。ハトムギは即効性はありませんが穏やかに効いてきます。

☉ はとむぎ入り惣菜

「はとむぎ粒」を柔らかく炊いた「ゆでハトムギ」を冷凍保存しておく、ご飯、惣菜、スープ、デザートなどにいつでも使えて便利です。またスムージーに混ぜたりトッピングしても美味しいです。「ゆでハトムギ」自体は味がついていないのでどんなお料理にも相性抜群です。



☉ はとむぎご飯

ハトムギは穀物の一種なので、毎日のご飯に混ぜて炊いて食べるのがいいでしょう。ご飯は生まれてから毎日食べ続けても飽きない食べ物です。そのご飯に「はとむぎ粒」や「はとむぎ炊飯器用」や「はとむぎほうじ粒」などを、お米に対して1~2割ほど混ぜて炊くと、美味しくヘルシーなご飯ができます。



お米と一緒に炊飯器で「はとむぎほうじ粒」を炊きます。



ボツボツと色づいた「はとむぎほうじ粒」は香ばしいかおりで美味しいです。



「はとむぎ炊飯器用」はお米と一緒に水で洗い、水加減は米と同じにします。



写真のゴマのおむすびが「はとむぎ炊飯器用」のご飯です。「はとむぎ炊飯器用」は炊きあがると目立たないのでお弁当などにどうぞ。

☉ はとむぎ入りスープ

「ゆでハトムギ」や「はとむぎほうじ粒」を、かぼちゃスープ、ポテトスープ、季節の野菜スープなどにトッピングすると美容スープの出来上がり。また「はとむぎ粉末」は、白玉粉と混ぜてハトムギ団子を作り、お鍋料理や味噌汁に入れて、ハトムギの性質はモチ性なのでモチモチとした食感が美味しいです。



☉ はとむぎ入りデザート

ハトムギはデザートに使っても美味しいです。台湾では甘く炊いた「ゆでハトムギ」入りのデザートが女性に人気だそうです。ハトムギ団子は杏仁豆腐やぜんざいにも入れて。また「はとむぎほうじ粉末」は、ハチミツで練ってピーナツバターのようにパンやラスクなどに塗ると美味しいです。



「はとむぎレシピ」をホームページに掲載中！

<http://www.taiyosyokuhin.co.jp/factory/hatomugi-recipe.html>

