

大和の古刹を歩く



高山竹林園の風景
美しく手入れの行き届いた竹林園です。



亀甲竹



台湾竹



黒竹



お抹茶を点てるのは久しぶり♪贅沢なひと時です♪
お抹茶体験
日本庭園を眺めながら、自分でお抹茶を点ていただけます。

高山竹林園 (たかやまちくりんえん) 奈良県生駒市高山町3440番 <http://www.tikurinen.jp>

奈良県生駒市の高山の里にある高山竹林園へ行きました。高山の地は竹製品で伝統のある茶道具、特に茶釜は国内生産量のほとんどを占め全国一の茶釜の産地として発展してきました。今から500年以上も前、室町時代の中頃、高山城主の次男が親友の村田殊光から茶を授けする道具を依頼されて作ったのが始まりと伝えられています。村田殊光はわび茶の創設者で有名です。今では柄杓、茶杓、花器、菓子箸などの茶道具も生産されるようになりました。



製作者は親子で、
にごやかに竹のお話を
してくださいました。



箸



編み針



花入



芝生がきれいな
広場ですね

ささやき広場

【竹のお話し】
竹はイネ科の植物で、日本では300~600種類、世界では約1100種類もあるそうです。竹は花が咲くと生涯を終えて枯れてしまいます。私の名に竹がつくため竹に関心があり、竹節ありて独し、竹を割ったような人に憧れます。

田七人参

田七人参は朝鮮人参と同じウコギ科の人参ですが、その働きが違います。田七人参は「血」に関与し、朝鮮人参は「気」に関与する働きがあります。田七人参は約500年前から栽培されるようになりましたが、貴重であるため長い間、門外不出でした。田七人参には特有のサポニンが含まれており、その働きは血の巡りをよくすることからアンチエイジングや疲労回復に良いとされています。

田七人参の力



日本人と味噌汁

味噌は1300年前、朝鮮半島を経て日本へ伝来した大豆発酵食品です。平安時代になると日本独自の味噌が発達しました。貴族の間では食べ物につけたり、かけたりして食べられていましたが庶民の口にはなかなか入らない高級品だったそうです。鎌倉時代になると主食と汁物、おかず、香の物という一汁一菜という食事法が生まれました。これが日本人の食の基本となりました。
味噌にまつわる言葉には「味噌は医者いらず」「味噌汁は不老長寿の薬」「味噌汁は朝の毒消し」「味噌汁は飲む点滴」などがあります。味噌は長く日本人の健康を支えてきた伝統食ですね。

味噌汁でホッと

味噌は栄養価の高い大豆を主原料に、塩と麹で作った発酵食品です。発酵することで、さらに栄養価が高まり、甘味、塩味、旨味、酸味、苦味、渋味などが複雑に絡み合って香りと風味がアップします。健康効果ではアンチエイジングや、慢性疲労回復、美肌作用、骨を強くするなど体を癒してくれる働きと、腸内環境がよくなることで自律神経が整い、不眠やストレス改善が期待できます。一日一杯の味噌汁でホッとしませんか。

お味噌汁はあきない

味噌汁に複数の食材を入れると、たくさんの栄養が一度に摂れ、健康効果が何倍にも高まっていきます。具材を変えることで毎日あきずに食べられるのも味噌汁のいいところ。味噌の塩分(ナトリウム)が気になる方は野菜(カリウム)をたくさん入れてお召し上がりください。



国産はとむぎぼうじ粒
小袋タイプ
140g(7g×20袋)
価格 840円(税別)

風邪の時に食べたいレシピ！

🍲 はとむぎ入り鍋料理

風邪を引いてしまった時は栄養のあるものを食べて体を温め、十分な睡眠をとることが大切です。体を温める鍋料理に「ゆではとむぎ入りの鶏肉団子」と「はとむぎ粉末入りのお団子」を入れてつくりました。鍋料理は野菜からたくさんのビタミンと、肉や魚からたんぱく質などが摂れるので栄養バランスが良く、締めにご飯や麺類を入れると汁に出た栄養まで残さず丸ごといただくことができます。薬膳では白菜は発熱、のどや咳に、鶏肉は慢性疲労に、ネギは発汗作用や冷え性に、ハトムギは消化器を健康に、そして疲労回復に効果があるといわれています。



🍲 簡単はとむぎグラノーラ

グラノーラはシリアル的一种です。ハトムギグラノーラは穀物の栄養と食物繊維、ビタミンが摂れ、手軽につくれるため忙しい朝食に、またおやつにもおすすめです。グラノーラにヨーグルトをかけて季節のフルーツを入れるとさらに、栄養バランスもよくなり美味しくお召し上がりいただけます。

※「ハトムギ酵素」をかけています。



🍏 リンゴのコンポート

真っ赤で可愛いリンゴにはリンゴ酸やクエン酸、ミネラル分も多いため疲れた体におすすめのフルーツです。リンゴのコンポートは食欲の落ちた時や風邪を引いた時におすすめします。ハチミツはのどの炎症を抑制する効果があり、シナモンは温かい飲み物に入れると体を内側から温め、冷えからくる関節痛など痛みを和らげる効果があります。



🍵 温かい板藍根茶

板藍根はウイルス増殖を抑制するため風邪の予防に効果的だと言われています。これからの季節にのどの痛みや寒気、風邪の気配を感じた時、または人ごみの多いところへお出かけの時などにお飲みください。板藍根茶には甘草、桂皮(シナモン)、生姜を配合しています。温かなくても常温でも美味しく普段のお茶としてお飲みいただけます。

🍲 はとむぎ入りくず粥

風邪を引くと発熱や咳、体の節々の痛みなどがあるため気づかないうちに体力が消耗しているものです。風邪でのどが腫れ、固形物を飲み込むのが難しい時は、消化のよい「おかゆ」をいただきます。葛の餡をかけたおかゆは、胃腸に優しく風邪の初期症状の肩こりに効果があります。また生姜を入れると香りも良く体の芯から温まります。おかゆは風邪以外に体が弱っている時にもおすすめです。

