

大和の古刹を歩く



駐車場の大鳥居

鐘があるのは神仏習合時代の名残りですね



社務所と梵鐘(国指定有形重要文化財)社務所は上質な書院建築の様式が残されています。鐘樓は全国で11番目に古く、現在は十津川村郷土資料館に展示されています。

玉置神社 (たまきじんじや 奈良県吉野郡十津川村玉置川一番地 <http://www.tamakijinja.or.jp>)

奈良県吉野郡十津川にある玉置神社へ行きました。霊峰、玉置山(1076m)に鎮座する玉置神社は大峰奥駈道のきわめて重要な聖地であり、「紀伊山地の霊場と参詣道」の一つとして世界遺産に登録されています。創建紀元前37年、再建1794年という歴史を持ち、杉の巨樹群に囲まれて建つ神社には、昔から選ばれし者しかたどり着けないといわれています。また漁師が海から玉置山を目印にして熊野灘の船を操ったことから「沖見岳」という異名を持ち、漁師たちからも崇敬されている神社です。今ではパワースポットとしてとても有名な神社です。



本殿(様式は入母屋造り) 本社御祭神は、国常立神、伊弉諾尊、伊弉册尊、天照大神、神日本皇系命です。



摂社・三柱神社 御神徳は、五穀豊穡、大魚海上安全、悪魔退散などです。

ここが最強のパワースポットだそうです。



玉石社 御祭神は大日貴命。社殿はなく玉石をご神体とする古代の信仰形式です。神武東征の時、玉石の上に神宝を置いて勝利を祈ったことから「玉置」の地名が生まれたという説があります。



彩色戸襖 社務所内部には狩野派の絵師、法橋橋本春らの筆により描かれた立派な襖絵が60枚もあります。

【杉の巨木群(奈良県の天然記念物)】



大杉 境内で一番大きな杉です。目通り10.3m 高さ50m



神代杉(じんたいのすぎ) 樹齢3000年といわれています。目通り8.4m 高さ28m

杉の頂上部分はなく、いろいろな木が着生しているのが不思議な感覚です。



夫婦杉 根元から分かれた巨大杉です。



駐車場からの景色

【マイカイカ入りはとむぎ茶】

マイカイカとは、漢字で玫瑰花と書き、バラ科の花のつぼみを乾燥させたものです。ローズティーやバラ茶ともいわれ、飲むとリラックス効果で慢性的なストレス、不眠、食欲不振などが緩和されます。「マイカイカ入り活性はとむぎ茶」は甘い香り見た目可愛いバラの

つぼみで身体を癒してくれます。「マイカイカ入り活性はとむぎ茶」は、煮出した活性はとむぎ茶にマイカイカを数個入れて1分ほど蒸らします。 ※沸騰直後の熱いはとむぎ茶で入れるのがコツです。



ハトムギ酵素



蒸し暑い季節に、ひんやり冷たいスイーツはいかがですか。今回は豆乳とココナッツミルクで「バナナコッタ」をつくってみました。「バナナコッタ」とは北イタリア発祥のスイーツのことです。キウイフルーツの代わりにイチゴなどお好みのフルーツも美味しいです。作り方は、混ぜて固めるだけなので簡単につくることができます。

〈ハトムギ酵素入りバナナコッタ〉

【材料】(2人前)

- ハトムギ酵素.....4包
- 豆乳.....200ml(A)
- ココナッツミルク.....200ml(A)
- 甜菜糖.....大さじ2(A)
- 寒天.....4g(A)
- キウイフルーツ.....2個
- はとむぎほうじ粒.....適量

【作り方】

- 鍋に(A)の材料を入れ、混ぜながら寒天を煮溶かす
- 粗熱をとってから「ハトムギ酵素」を入れてよく混ぜる
- 容器に入れて冷蔵庫で固める
- キウイフルーツを細かく刻んでおく
- 固まったらキウイフルーツをのせ、上にはとむぎほうじ粒をトッピングする



ハトムギ酵素 150g (2.5g×60包) 価格 4,644円(税込)

「ハトムギ酵素」は腸内環境をよくして老廃物の排出を促し、お肌を整えてくれます。



6つの原料のビューティバランス

- 3種類のハトムギ
- ① 国産はとむぎ
 - ② 国産有機はとむぎ若葉
 - ③ 国産有機付きはとむぎ
 - ④ フルーツ酵素
 - ⑤ オリゴ糖
 - ⑥ 有胞子性乳酸菌

6月の食養生〈利水作用〉

梅雨は多湿のため湿気が体に入り体が重いと感じたり、食欲が落ちるなどの症状が起こります。体の中に余分な湿気が溜まることを「湿邪」といい、湿邪は胃腸「脾」の調子を弱めてしまうため、6月の養生では胃腸「脾」にやさしい食材と水分代謝の良い食材を食べる事が大切です。そして胃腸を冷やさないようにしましょう。また、砂糖には「保水性」があるため甘いものの摂りすぎは控えること、そして胃腸の働きが悪い時は薬味や香りのある食材を食べるのも元気になるポイントです。胃腸「脾」に優しい食材は、はとむぎ、カリフラワー、ジャガイモ、キャベツ、山芋、さつまいも、トウモロコシ、大根、カボチャ、椎茸などがあります。これらの食材は体内の余分な水分を排出する「利水作用」があるので積極的に食べましょう。特に「はとむぎ」は水分の巡りを良くして余分な水分や老廃物の排出を促し、足りない場所には潤すという働きがあるため、6月の食養生としてさまざまな料理に使われます。



胃腸「脾」に優しい食材

はとむぎ料理



【はとむぎ薬膳粥】

お粥は身体にとっても良い食べ物で、薬膳では「十徳」といわれています。十徳とは、力をつける、顔色をよくする、胃腸に優しい、空腹を満たす、のどの渇きを癒す、便通も利尿も良くなる、風邪を引かない、胸やけがない、寿命を延ばす、頭の働きが良くなり言語が清らかになる、などです。

- 【はとむぎ】
利水効果で体の湿を取り除き、美肌効果
- 【クコ】
アミノ酸やビタミン類、鉄分などを含み、滋養強壮や美容効果
- 【ナツメ】
脂肪の燃焼を促進するサポニンを含み、アンチエイジング効果
- 【長芋】
漢方で山薬といわれ、精をつけ、脾によい

〈薬膳粥の作り方〉

鍋にすべての材料(割合は好みで)を入れてお粥をつくり、塩で味付けをします。

【はとむぎのかき揚げ】

天ぷらは、室町時代にポルトガルから鉄砲の伝来と共に野菜や魚に小麦粉で衣をつけて揚げた「テンポラ」という南蛮料理も伝わり、その名前が語源だという説があります。その後江戸時代になると油の生産量も増えたため大衆的な料理として広まったそうです。天ぷらは今では世界に誇れる日本の国民食の一つです。

- 【はとむぎ】
水分代謝を促進させる効果
- 【大和当帰の葉】
血流の改善、滋養強壮

〈かき揚げの作り方〉

薄力粉に「はとむぎ粉末」を1〜2割ほど入れててんぷら粉をつくり、大和当帰の上に「ゆではとむぎ」をのせて揚げます。大和当帰の代わりに旬の野菜で「はとむぎのかき揚げ」をつくっても美味しいです。



【はとむぎとカリフラワーのポタージュ】

消化に良いポタージュ、胃腸に負担がかからないのでこの時期のおすすめレシピです。カリフラワーもジャガイモも「脾」を補い、胃腸の働きを調節してくれます。また足腰がだるい、耳鳴り、疲れにも効果的です。

- 【はとむぎ】
体の余分な水分を取り除く
- 【カリフラワー】
脾、胃、腎を補い免疫力を高める
- 【ジャガイモ】
弱っている脾を元気にする

〈はとむぎとカリフラワーのポタージュの作り方〉

カリフラワーを小房にわけ、ジャガイモは薄く切ってオリーブオイルで炒めます。ジャガイモが透き通ってきたら、はとむぎと水を入れて柔らかくなるまで煮詰め、ミキサーでなめらかになるまで撹拌します。最後に塩コショウで味を調えます。

