

大和の古刹を歩く

久米寺 (くめでら) 奈良県橿原市久米町502

奈良県橿原市にある久米寺に行きました。久米寺は橿原神宮のすぐ近くのところにあります。創建には諸説ありまして推古天皇(592年)の時、聖徳太子の弟の来目皇太子が眼病を患った折、聖徳太子のお告げで薬師如来に祈願したところ平癒したことから創建されたという説や、推古天皇の眼病全快のお礼という説や、久米仙人が由来しているなどいろいろあり詳細は不明ですが、7世紀末(白鳳時代)から存在していたことは確かなお寺です。また弘法大使が「大日経」を発見したお寺で、境内は見どころも多く、歴史好きな方にはいつ来ても楽しめるような古刹です。



仁王門
扁額には「霊神山」と書いてあります。



狛犬

踏ん張っている
辛そうなお顔が
ユニークです。



修行大使像



細柱



本堂(1663年再建)

多宝塔(重要文化財)
京都の仁和寺より移築された
桃山形式の美しい塔です。



多宝塔



大日如来像

落ち着いた境内に
黄金に輝く如来さま



護国之道場
重厚感のある
建築物です。



5月の縁供養では護国之道場から本堂まで約100mの掛け橋が架けられ、現世と浄土をつなぐ来迎橋とみなして二十五菩薩が渡っていかれます。

世界が平和で、健康でありますように



ご本尊は薬師如来坐像



地藏堂



くめせんじん
久米仙人

久米仙人には面白い伝説があります。ある日仙人が仙術により空を飛んでいる時に川で洗濯をしている若い女性のふくらはぎに目がくらみ、神通力を失って墜落し、そこにお寺が建てられたといわれています。



7月の食養生(利水作用)

食養生とは、食べ物を基本にした養生法です。季節や体質、体調に応じた食生活を基本に未病を癒し健康を維持する事。「食養生」は食べ物の栄養から体を養い健康を維持することで「食療」とは食べ物の薬効を生かし、食物の組み合わせによって未病・病気を治すという二つの食養生があります。日頃から食養生に心がけて健やかにそして病気になるないようにしましょう。

梅雨が明けていない7月の食養生は、6月の食養生と同じように利水作用のある食べ物を積極的に食べることをおすすめします。水分代謝に異常があれば、むくみや食欲不振、めまい、下痢などの症状がおこります。利水作用のある食べ物は写真のようにハトムギ、豆類、海藻類、もやし、トウモロコシ、冬瓜などがあります。これらは水の巡りを良くします。



食物酵素を補うスムージー

体内酵素には消化酵素(消化・分解・エネルギーに変える)、代謝酵素(呼吸・生命活動)、食物酵素(消化酵素と代謝酵素を補う)があります。食物酵素は新鮮な野菜や果物、生魚、発酵食品などの食べ物に含まれる酵素のことで、体内酵素の働きをサポートします。

【「はとむぎ」入りスムージー】

スムージーは野菜や果物をミキサーにかけるので食物繊維がそのまま扱われます。食物繊維は腸内環境を整えて免疫力のアップに、また野菜や果物に含まれるビタミン、ミネラルの栄養素は疲労回復に、そして「ハトムギ酵素」と「ゆではとむぎ」はシミ・シワを予防します。

「はとむぎ」入りスムージーの作り方

【材料】
オレンジ、パイナップル、バナナなど適量
ゆではとむぎ…大さじ1
ハトムギ酵素…1包
水または、牛乳、豆乳、ヨーグルトなど適量
(水などの材料を少し入れると、なめらかに仕上がります)

スムージーは、お好みの食材や手持ちの食材で作れます。野菜不足の時は小松菜やほうれん草又は青汁を入れて、甘味が少ない場合はハチミツを加え、酸味が欲しい時はレモン汁を加えたり、また暑い時は水を入れて一緒に攪拌すると冷たくて美味しいスムージーができます。

※スムージーとジュースの違いは、ジュースはジュースで野菜や果物を絞ったもので食物繊維は取り除かれます。スムージーはミキサーにかけるので食物繊維も摂ることができます。



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。



フルーツ酵素

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 国産有機脱皮きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

ピクルスで夏を健やかに

ピクルスとは野菜や果実などをスパイスと共に酢につけたものです。ピクルスの効果は疲労回復、食欲増進、消化不良の改善、便秘改善、ダイエット、冷え性解消、血液サラサラ効果、二日酔いの防止、高血圧の改善、ストレスの解消などがあります。

スパイスはローリエやローズマリー、唐辛子、黒コショウ(粒)などを使うと味が引き締まり美味しく仕上がります。ガラス容器に入れたピクルスは、冷蔵庫で約1週間保存できるので、いろいろな食材を使って作り置きしておく便利です。

暑い時は酸味でさっぱり！

ピクルスは野菜の栄養と酢の栄養がいっぱい。



水はけの良い体をつくる

トウモロコシとハトムギ入りのご飯は土鍋で炊くと、お米の内部までゆっくりと火が通り一粒一粒が美味しく炊けます。トウモロコシの芯にも利尿作用があるため一緒に炊きましょう。この時期の薬膳では、水分代謝に優れたトウモロコシ

やハトムギを良く使います。これらは、むくみの改善や胃腸の調子を整えて便秘の解消にも役立ちます。旬のトウモロコシは甘味も強く、茹でてでも蒸しても美味しいです。トウモロコシご飯は夏の定番ですね。炊飯器で炊いても甘味のある美味しいご飯が炊けます。

水の巡りですっきり！

甘くて可愛いトウモロコシとはとむぎご飯。



利尿に役立つ冬瓜

夏が旬とされる「とうがん」ですが、冬まで貯蔵できることから冬の瓜と書くようになったそうです。

日本には平安時代に渡来したといわれ、今では大丸冬瓜、小丸冬瓜、長冬瓜、ミニ冬瓜、沖縄冬瓜などの品種があります。冬瓜の食効は熱を冷まし、水の排出を良くする利尿作用に優れています。冬瓜の水分は90%以上もあり味は淡泊で煮物にすると、とろとろした食感が楽しめます。冬瓜の種子と皮は漢方薬として、むくみの改善に用いられています。冬瓜料理は蒸し暑いこの時期におすすめです。

冬瓜は、低カロリーでビタミンCやカリウムが豊富です。ビタミンCは肌の健康と免疫力をアップさせ風邪予防に役立ち、カリウムはナトリウムを排出して高血圧やむくみの解消に、また低カロリーという点ではダイエットにもいいでしょう。

冬瓜レシピはいろいろありますが、淡泊な冬瓜は味がしみ込みやすく煮物に最適です。今回は、はとむぎと冬瓜と干しエビと一緒に煮てからトロミ餡でいただく優しいお味の和食に仕上げました。冬瓜料理は温かくても冷たくても美味しくいただけます。



〈はとむぎと冬瓜の海老餡かけ〉

【材料】(4人前)

- ・冬瓜 ……1/2個(約600g)
- ・干しエビ ……15g
- ・ゆではとむぎ ……大さじ3
- ・塩 ……少々
- ・醤油 ……少々
- ・水溶性片栗粉 ……適量

*干しエビは30分ほどぬるま湯に浸し戻す。戻し汁は旨みがでているので出汁として使う



250g
国産はとむぎ粒

【作り方】



① 冬瓜のワタと種を取り除き、皮は薄くむき、食べやすい大きさに切る。



② 鍋に材料と冬瓜の皮も入れ、干しエビの戻し汁を入れて柔らかくなるまで煮る。



③ 柔らかくなると皮を取り出し、塩と醤油で味を調えてさらに弱火で5分ほど煮る。



④ 鍋の煮汁に溶き片栗粉を加え、とろみをつけて器に盛る。