

うえるかむ壁新聞

☆じっくり味わっていただく

前号のこの文章に、強く共感してくださった方の言葉です。

「私ね、旬の食材を使ってお料理作るのは、ストレス解消になるし好きなのよ。でもその後は、かっ込んで食べてる！
だよねー。じっくり味わっていたただかないとね」

私も実はかっ込み派で、今夜のお肉が

鶏か豚かも分からない有様。

そんな毎日が続くと、家庭内

でも紆余曲折がありました……。



食事の時は、テレビを消すようにしました。

目の前のお料理に集中するので、味噌汁の具は何かとか、調味料は何を使ったかなと、考えながら食べるようになりました。

早食いのクセも少し直り、野菜の甘さや苦みがよくわかります。

『じっくり味わう』技術を、もっと高めたいです。

聞きかじり食養生

食材の性質

食材により、体を温めたり、冷やしたりします。

熱性

体を温め、気血の巡りを良くする。

さくらんぼ クルミ 胡椒 唐辛子 シナモン

温性

熱性より穏やかに温め、食欲不振の改善によい。

もも みかん にんじん たまねぎ じゃがいも

小麦粉 鶏肉 牛肉 黒砂糖 ねぎ しょうが

平性

体に影響を与えにくく、食材の組合せにも良い。

食材の大半が『平』。

林檎 ぶどう 小松菜 キャベツ 芋類

キノコ類 米 豚肉 白砂糖

涼性

温度調節に役立ち、寒より穏やかに体を冷ます。

マンゴー 白菜 セロリ ほうれん草 きゅうり

寒性

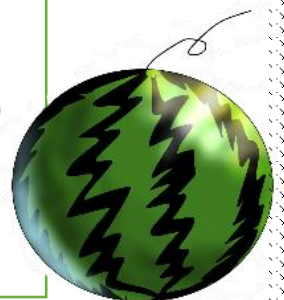
体を冷やす作用が強い。

メロン すいか 柿 梨 バナナ

ごぼう トマト なす 塩 味噌 しょうゆ

2022年
夏号

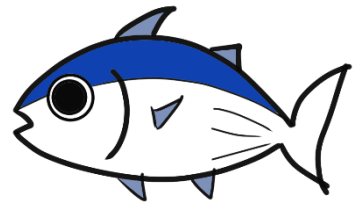
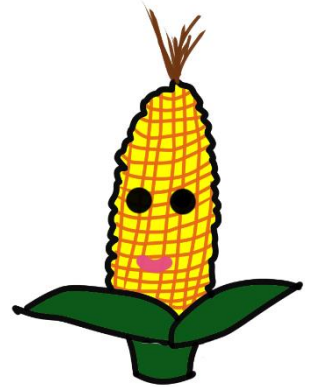
発行
うえるかむ



夏のおいしい食材

(1例です。このほかにもたくさんの良い食材があります。)

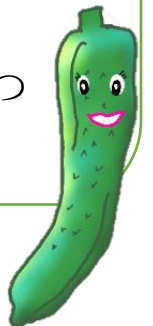
- もも 長生果と呼ばれるバランス良い果実。
- アボカド 肌の潤いを保つビタミンEや食物脂肪豊富。
- びわ 気管を潤し風邪による咳をおさえる。
- すいか 喉を潤しながら、利尿作用で暑熱をとる。
- 梅 代謝促進 疲労回復。
- トマト ビタミン、ミネラル豊富。
- なす 暑熱を冷やし夏ばて予防に。
- きゅうり むくみを取り、利尿作用あり。
- ゴーヤ 熱を冷まし夏ばて予防。
- ピーマン 利尿作用。疲労回復。
- かぼちゃ ビタミン豊富。抵抗力の向上に。
- チンゲンサイ ビタミン豊富で胃腸に優しい。
- アスパラガス 免疫力アップ。
- とうもろこし コレステロールを低下させる。
- しそ 咳止め。痰を切る。
- あさり ミネラル豊富。貧血やむくみの予防に。
- カツオ 体力改善の栄養補給源。
- アジ 老化防止。



ツバキおすすめ夏食材は きゅうり です。

サラダや酢の物はもちろん、そのままかじっても美味しい、きゅうりが好きです。海苔を巻いて醤油をつけて食べるのは、『ノルウェイの森』の村上春樹流です。

私が一番好きなのは、きゅうりと豚肉炒め！
味の決め手は豆板醤。加熱することで、きゅうりが持つ身体を冷やす作用が和らぎ、たくさん食べられます。



指圧ハウス
うえるかむ

広告募集中