

前号『通年おいしい食材』のサメに関心が集中しました。

我が家近くのスーパーに『モーカザメ』なる切り身がたまに売り出されます。

塩コショウで下味をつけ、小麦粉をつけ、さらに

バジルとパン粉をまぶしてバター焼きにします。

ブリよりも水分が多めで、ちよつとしつとり。切り身は大きく、お値段はブリよりも安いです。一度お試しください。「甘辛く煮て食べたわ」という方もいらっしやいましたよ。



聞きかじり食養生

五臓を養う食材

梅雨時と夏は心 脾が活発に働く
湿気や熱から身体を守る『利水』の季節
特に『脾』が重要です。

『脾』は消化吸収の中心。脾が弱ると下痢や便秘、唇が荒れたり腹痛になります。長時間の座りすぎも脾をいためます。考え事にも脾の力が働き、考えすぎは脾を消耗させます。

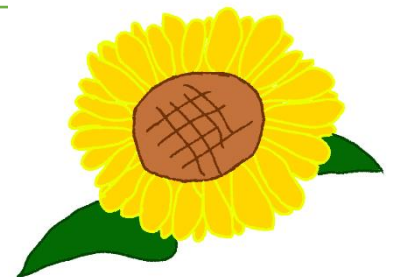
脾を養う食材

さくらんぼ メロン うめ
かぼちゃ しそ トマト なす きゅうり にんじん
小松菜 くり 米
サバ マダイ サメ 太刀魚 ハモ いか
酢 牛乳など

広告

デビュー20周年

プロレスラー
梅沢菊次郎



あやかり食養生

『夏土用』に食べると良いもの

今年の『土用の丑の日』は7月30日の日曜日です。この日を含めて立秋の前18日間を、夏土用と言うのだそうです。

土用の丑の日のうなぎは有名ですが、他にも夏土用に食べると良いとされるものがたくさんありました。

土用とは、次の季節に備える準備期間と考えられています。

7月20日（木）～8月7日（月）

干支は丑。「うし」にあやかり「う」のつく食べ物や、黒い食べものが良いといわれています。



うなぎ
うどん（冷麦はうどんを細くしたもの）
瓜（きゅうり・すいか・かぼちゃなど）

うめ

牛の肉

土用しじみ

土用卵

土用餅（実家では夏のお餅はあんこで食べます！）



秋土用は辰の日！ 次回の『あやかり食養生』にもご期待ください。

そうめんと冷麦

そうめんや冷麦の美味しい季節。薬味は何を入れますか？
ネギ、シソ、のり、ごま……。

宮古島でいただいた時、きゅうりにハム、錦糸卵と、まるで冷やし中華の具が並んだのに驚きました。

探求熱心な実家の母は、生卵、納豆、昨夜のカレーなど、めんつゆに入れておりました。

最近の私の好みは『味噌汁つけ麺』。特に芋汁は最高。
夏に残った麺も、あったかくいただけますよ。

