

ハレハレ通信 寒露号

朝晩だけでなく、昼間でもひんやりとした空気が感じられるようになってきました。もう秋も本番です。今年の冬は一気に寒くなるようです。体の切り替えが大変ですが、食べ物の力をかりて冬支度してゆきましょう。また、年の後半は特に日が経つのが早いもの。少し気が早いかもしれませんが、クリスマス、年末年始と贈りものをする機会が増えてきます。最近はモノではなく「体験」を贈る人も増えてきているようです。

たとえカタチがなくても、体験は、モノを贈る以上に記憶に残る確かなメッセージを届けられることもあります。体験ギフトだけを専門に扱う [ソウ・エクスペリエンスギフト](http://www.sowxp.co.jp/) <http://www.sowxp.co.jp/>という会社もある程です。

ハレルヤもギフトチケットを作ってみました。父の日、母の日、出産のお祝い、引っ越し祝い、彼・彼女の誕生日、結婚式2次会のプレゼント、各種記念日、還暦のお祝い、自分へのご褒美など、いろんな利用シーンが浮かんできます。こんなプレゼントのカタチがあってもいいなと改めて思った次第です。

ハレルヤ・パーソナルシェフ・サービス

代表 松本 敏弘



●薬に頼らない生活術。その1「ごま塩」

体の不調を感じたとき、薬やサプリメントに頼らず自然の力を活用してみませんか？昔から伝えられてきた「お手当」を、季節に合わせて、今月から毎月1つずつご紹介していきます。シリーズ第一回目は、玄米のベストパートナー「ごま塩」。美味しく炊けた玄米にごま塩があれば他におかずが何もなくてもいらないくらい、便利で幸せな1品。材料も黒胡麻と塩だけとシンプルです。

標準的な割合としては、黒胡麻4：塩1。

お子様が召し上がる場合や塩分を控えたい場合は、黒胡麻20～24：塩1。

塩の割合が多い方が、より陽性に近くなります。面白いのは同じ分量で作っても、味が変わること。気候や体調、感情により、塩味の感じ方が違って来るからです。その時々のお身体の声聞いて、調整してみてください。

●炒り方と摺る時の力の入れ方がポイントです。

- ①まず、塩を軽く炒り、すり鉢で摺ります。塩を摺る？と思われるかもしれませんが、ふんわりさせるポイントの一つ。
- ②次に胡麻を炒ります。熱した鍋に胡麻を入れ、胡麻が軽く踊り、パチンとはじける音がしたら、火を弱めて、全体が万遍なく炒れるように、かつ、焦がさないように、鍋を火から少し離したりと注意しながら炒ってください。炒り過ぎると

胡麻が苦くなるので注意しましょう。炒れたかどうかの目安は、胡麻の黒色が深くなり、実がふっくらとしてきて、親指と人差し指で胡麻をつぶした時に、軽くつぶれて中が白い粉になること。つぶした時に、中の白い部分が粉状にならない時は、まだ炒り足りならず、中が茶色い粉になってしまうと炒り過ぎです。この加減が難しいのですが、つぶした時の匂いも手がかりになります。すんなり粒全体が粉状につぶせたときは香ばしく、中の白い部分が残るときは、生っぽい匂いがしますので、その都度、鼻でも確認していきます。

③ ②の炒り上がった胡麻を摺ります。摺る時は、力をいれずに、全体がふわっと仕上がるように気をつけてください。力をいれると、油が出てきてしまいます。

④ ③の胡麻に、①の塩を加えて軽く摺り混ぜて完成です。このときすり鉢の底ではなく、周囲の溝の部分を使って摺ると、塩と胡麻が分離しにくく上手く混ぜられます。

ごま塩の効能

●治病目的としては、血液の酸化を中和するのに役立ちます。疲労を回復させ、神経系を強化してくれる効能があります。

●玄米食で唯一不足しがちなカルシウムを補えます。

市販のごま塩より断然美味しいですから、是非一度お試しください。（試食希望の方はスタッフまで！お裾分けします。）

保存は、機密性容器に入れ2週間位可能です。

ちなみに今後の紹介予定は以下の中から・・・お楽しみに！

- | | |
|-------------|--------------------------|
| ・体の疲労・不調 | ごま塩。梅醤葛。梅醤番茶。 |
| ・風邪 | 大根とりんごのおろし。 |
| ・咳 | 蓮根湯。 |
| ・頭痛 | ごま塩。切干大根茶。大根の絞り汁でつくるドリンク |
| ・生理の悩み | 黒豆茶。飴葛湯。 |
| ・冷え症 | 梅醤番茶。醤油番茶 |
| ・むくみ | 小豆茶 |
| ・貧血 | 梅醤番茶。梅醤葛。蓮根湯 |
| ・便秘 | 黒豆茶。梅醤葛 |
| ・二日酔い | 梅醤番茶 |
| ・花粉症 | 梅醤葛。蓮根湯 |
| ・動物性をとった時 | 大根と人参のドリンク。三年番茶 |
| ・リラックスしたいとき | 黒豆茶。人参とりんごのおろし汁 |
| ・下痢 | 黒豆茶。梅醤葛。葛湯 |
| ・胃の不調 | 梅醤葛。飴葛湯。野菜のドリンク |
| ・低血糖 | 飴葛湯。甘い野菜のドリンク |
| | にんじんとリンゴのおろし汁 |
| ・血液強化 | 梅醤番茶。醤油番茶。梅醤葛。 |

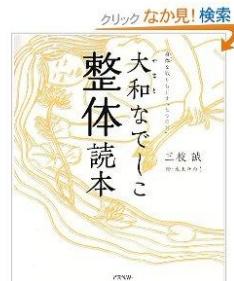
●ハレハレ日記

ベランダの鉢植えにキノコがひょこり顔を出しました。どこからか孢子が舞い込んだようです。食べられるかな～なんて眺めて、秋を感じています。落ち葉や、古くなった木を分解して自然に帰していくその営みの産物が木の子。自然の循環というのは実に巧妙にできているものだと感心します。いつも食べている傘の部分は植物にたとえると「花」にあたり、この傘の下から孢子を播き子孫を増やしていきます。実は茎の部分のほうが栄養価は高いのだそうです。出汁に使う干シイタケは香りも風味もよいものですが、天気の良い日にもう一度天日干しにすることでなんとビタミンD2が数十倍に、そして一旦増えたビタミンはほとんど減ることがないそうです。もちろん旨みも、香りもさらにアップします。是非お試し下さい！

●今月の本棚

大和なでしこ 整体読本 三枝 誠著

Ipadが発売され電子書籍がますます身近になってきましたが、読書の秋だからこそ、著者の想いの詰まったリアルな本を手にとって味わいたいものです。



この本は、マクロ・ヨガ・合気道・整体を極めた著者が、生活、健康の根っこづくりに実践すべき7つのことを提案したものです。

内容もさることながら書体の美しさ、イラストのタッチ、紙の風合いがとてもいいです。パラパラ眺めているだけでも癒されます。新書版もありますが是非単行本を手にとってみて下さい。

位まうこと、生きること、食べること、そして体のこと。

「氣」のことばで説くと、何とわかりやすいことか。

福原義春 (資生堂名誉会長・作家)

●編集後記

先月はイベントが多くもろもろ買出しに自転車で合羽橋道具街へよく行きました。ここは東京で一番わくわくする場所のひとつです。約170店の厨房用品に関わる店が軒を連ねていて、料理の好きな人には本当にワンダーランドです。揃わないものはない上に、値段は定価の約7掛。逆にあてもなく訪れると圧倒的な物量に途方にふててしまいます。お出掛けの時はきっちりとターゲットを決めて出かけることをお勧めします。それにしても行くたびに発見、掘り出しものがある。物欲が刺激されます(涙)

※合羽橋の守護神
「かっぱ河太郎像」

