

花禅洞

すこやか教室

曜日と時間： 毎週金曜日 11:00～12:00

参加： 無料

指導： 原 茉莉美（理学療法士）

新緑



<6月の予定>

雨音は、胎児が母親のお腹の中で聞く音と似ており、心を落ち着かせる作用があると言われてます。外出など億劫になりがちな梅雨の季節ですが、一度、ゆっくり雨音に耳を傾けてみるのも良いかもしれません。今月のすこやか教室は、都合で2回のみとなります。

- 6月 4日（金） ・棒体操でストレッチ ・ロコモ体操
 ・頭の体操
- 25日（金） ・松尾池から、尾根へ

梅雨の季節ですね。

からだが要求する旬の食材を、おいしく・・・



みなさんご存知、東京農大の小泉武夫先生が次のようなことを言っておられます。

「食べられる食料を捨てるということは、僕にはできません。考えてみると、それは社会が豊かになって消費を奨励するようになってからのこと。日本の食生活は、無駄を出さず、材料を使い切るということに原則があります。日本料理の極意もそう。魚のアラはアラ炊きに、魚の骨は骨センペイに。捨てる料理法しかできなくなると、料理の種類も少なくなってしまう」と。耳の痛い話です。

ちょうど梅の実が熟する頃、梅雨の季節がやって来ます。日本独特の湿度で、食生活や心身ともに気をつけたい季節です。夏を迎える準備の時でもあります。ラッキョウやショウガ、ウメを漬けたり、梅酒を作ったりもそのひとつ。食べる人も少なくなつて、ちょっと面倒になってきたりしますが、昔から手作りの家庭菜でもあって、ある年代の方たちは、作らないと落ち着かないのではと思います。

この時期、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、キャベツ、ブロッコリーなどなど、いろんな野菜が出てきます。これら旬の野菜を素材本来の旨みを生かし、蒸したり酢の物にしたりして、いただきます。ヒョクラテスの「食をもって薬とせよ」ですね。

☆冷蔵庫ずっさり、

残り野菜の甘酢漬け☆

【材料2人分×2回】 きゅうり 1本 セロリ 1/2本 にんじん 1/2本 ゴボウ 1/2本 エリンギ 1本 生姜(薄切り) 1かけ
 【甘酢】 酢・砂糖・水 各1/2カップ 塩 小さじ1

【作り方】

- 1) 野菜はすべて食べやすく切る。
- 2) 甘酢の材料を鍋に入れ、ゴボウ、にんじん、生姜を加えて火にかける。
- 3) 煮立ちはじめたら、エリンギを加え、完全に煮え立ったら火を消す。きゅうり、セロリを加えてそのままです。★冷蔵庫で10日ほど保存できます。