

会員だより

味噌セミナー

& 試食会

「日本食は生活習慣病を防ぐ」に参加して

於・新阪急ホテル

東北大学・宮沢教授

(味噌のエキス・パート)

☆味噌は日本で生まれ

た最高の調味料

☆奈良時代一四〇〇年

前から作られている。

☆予防のための食品が

重要、病気になる前から

の医薬品ではない

☆日本は何故長寿国

か？

今の元気なお年寄りは

子供の時に食べていた食

事がよかったから。

長生き国・日本・スイ

ス・オーストラリア

沖繩は長寿の人が多

い、だんだん欧米食にな

り、今後はそう長生きは

出来ない。

現在は60年代に比べて、

米は50%しか食べていな

い。野菜も減っている。

☆味噌は年間一人9k

が4kに・・・

脂質は倍に増えている。

☆味噌を食べていると、

乳がん40%減

60年代の日本食を食べ

て、最後に緑茶を飲む
殺菌作用があり、カテ
キンが体に脂質をためな
いで排出してくれる。

試食会場に移り、

味噌を使ったバイキング

品数が多くて全て食べ

られなくて・・・

新阪急ホテルの料理長

の説明では、全ての料理

に味噌を使って作られま

した。

☆キヤベツと秋りんご

の洋風味噌スープ(りん

ごの酸味が味を引き立て

私は気に入りました)

☆肉味噌デイツプ(そ

ぼろです。これは作って

みます。レシピあります

よ)

★大根

の赤味噌

べっこう

煮 ★味

噌漬け豚

肉の竜田揚

げ ★味噌風味海鮮ブイ

ヤベースホタテ・エビ・

サワラが入っていて美味

しかった。

★まだまだ書ききれな

いほどの種類。全てレシ

ピ付き。こんなにもお味

噌を上手に使ってお料理

が出来たらいいな〜と

感心するばかり。

お腹一杯になり満足し



て、帰りにはお味噌と本
のお土産までいただきま
した。

夏場はあまりお味噌を

使わなかったがこれから

は、レシピ見ながら作り

ます。

帰ってきて早速お味噌

汁作りました(単細胞で

しょう(笑) M.K

甘辛チャンネル

日本語の

むつかしさと深さ

9月17日は敬老の日。

辞典によれば「敬老とは

老人を敬って大切にす

る」とある。この意味は

よく理解出来る。

人生の呼び方は、年令
と共に変わる。

新生児、乳児、幼児、少

年少女など。

就学すると学制による線

引きができる。

卒業し社会人となると、

若者・青年・中年・壮年・

老年と線引きがあいま

になり、呼び名もさまざ

まとなって来る。

メディアでは、老年期

の呼び名は何故か「お年

寄り」となる。

再び辞典によれば、

「年寄り」とは、

① 武家時代は政務に参与

した重臣

② 江戸時代は町村では住

民の長とした者

③ 相撲界では力士や行司

が引退して弟子達の取り
締まりや養成にあずかる
者。

でも、「お年寄り」と

言う言葉を耳にすると何

だか違和感を持つのは、

すっかりその年令に達し

ている筆者の見栄張りか、

ひねくれ根性だろうか。

筆者は10年程前から世

間で言われている「お年

寄り」にかかわる事をし

ているが、若者達と同じ

感覚を持つている方が沢

山いらつしやる。

年令の線引きは難しい。

筆者は「高齢者」と言

う呼び名を使っている。

日本語の表現力の豊富さ

は独特の文化であろう。

皆さん、この「高齢者」

味WAY

そうめんかぼちゃ

そうめんかぼちゃを

ご存知でしょうか？

とうがんに似ています。

私流の作り方

硬い皮をむいて、輪切

りにする。中の種など、

もろもろをきれいに取る

鍋に熱湯を沸かして、輪

切りにしたものを入れる

鍋の中をお箸でかき回し

ていると・・・すると不

思議！そうめんのような

ものが出来る。

取り出して冷やして、

ポン酢やそうめんだしで

頂くとシャキシャキとし

て美味しい。黄色が色鮮

やかで、見た目もきれい。

八百屋さんではなかなか

売っていないようです。

M.K

後記

10月20日(土)は、定例の

「秋の市・フリーマーケ

ット」が行われます。

出品及び当日のボラン

ティア活動にご協力お願

いします。 S.N

四季彩

ハギ

(宮城の萩)

開花時期：(早いのは6月から) 9月中旬
彼岸の頃から10月末頃まで、花言葉：柔
軟な精神、宮城県の県花、

高槻市萩谷運動公園の萩

萩谷運動公園の萩は比較的開花が早く、
里の萩よりも1ヶ月は早く開花する。毎年見
に行くもすでに花は終わって散り果ててい
るので見逃してしまう。8月初旬には日当
たりの良いところで咲き始めるようだ。

関西地区「萩の名所」

奈良：真言律宗 高円山 白豪寺 関西
花の寺十八番, 3月下旬~4月中旬は「椿」
9月は「萩」

大阪豊中市南桜塚：曹洞宗 東光院 萩
の寺, 9月15日~25日萩まつり道了祭
俳句の聖人；正岡子規や高浜虚子の遺品短
冊など多数奉納されている。 T.N

