

# 恵みの季節



## 枝豆

Green Soybeans

大豆を未熟のうちに食する枝豆。  
子ども時代の、夏のおやつ定番であった。  
湯掻きたてに粗塩。  
竹で編んだざるの上から、湯気がもうと上がる。  
これを陽射しの届かぬ部屋で食べた。  
枝豆は、体内の水分調整に効を奏す。  
少なれば保ち、多ければ出す、という働きがある。  
栄養価が高いたけでなく、  
夏の体調管理にも都合が良いというわけだ。  
枝豆のようなおやつは、  
食物の成分がどうこう言われたす前から普通にあった。  
今もこれからも、そうであって欲しい。



## 水茄子

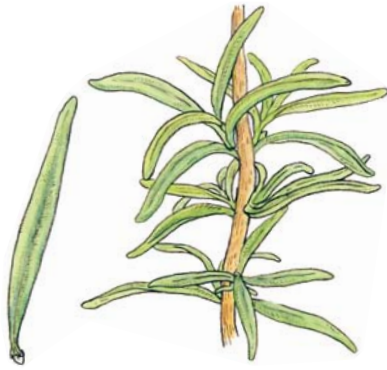
Egg-plant

農作業の合間に茄子をかじって熱中症を防ぐ、  
という大袈裟に聞こえるかもしれない。  
実の9割以上が水分。  
その場でもいで食べる茄子は  
ペット・ボトルなどから摂る水分よりも体に浸みる。  
「冷えた人は食すべからず」と言うがその通り。  
体の裡がひんやりとする。  
水茄子に蓄えられた水分は殊に甘い。  
一夜漬けなどは瑞々しくて喉が鳴る。  
日射しが強くなる前の皮が軟らかいうちは  
生のまま味噌をつけてかじるのがうまい。

夏から秋へ  
暑い時期に  
体調を整える  
植物

Kino Megumi  
From Summer  
to Fall

猛暑、冷房、  
朝晩の寒暖差……。  
7月から10月は、  
とかく体調も崩れがち。  
大地の力で体を整えて、  
爽やかな秋を  
迎えたいものです。



## ローズマリー

Rosemary

最近観葉植物として、  
庭先や鉢植えなどで見かけるようになった。  
耐寒性、常緑性を兼ね備え、  
虫除けになり、料理にも使える。  
実に重宝な植物である。歴史は古い。  
地中海沿岸の原産で、古代ギリシャに於いて、  
儀式、医学、料理に重用されていた。  
夏の屋内は逃げ場に困るほど冷房が効いていて、  
体が冷え切ってしまう。  
そんなときは、湯船にローズマリーの精油を  
2〜3滴たらしこることにしている。  
縮こまってこわばった筋肉がほぐれ、  
頭の中がすっきりする。



## みょうが

Japanese Ginger

平安時代の女房装束のような、  
重なり合った色が美しいみょうが。  
夏場に限らず、食欲をそそられる。  
香りに含まれるαピネンという成分は、  
血管を拡張して血行を促進する。  
体の隅々に血がいき渡ること  
部分的に溜まった熱が拡散し、体温が下がる。  
血の巡りが良くなれば、頭も冴える。心も落ち着く。  
願ったり叶ったりというわけだ。  
大酒神社の摩多羅神(またらしん。念仏、或いは芸能の神)  
が手にしているのはみょうが。  
うちに籠った熱を払って心を穏やかに。  
さすれば道も開けるといふことか。

文・三浦俊幸  
料理人、野菜農家。  
中医学や東洋医学と  
食事との融和を実践。  
現在、長野県で野菜  
を作り注文販売も  
行っている。

画・川口澄子  
画工。日常に潜む非  
日常の可笑しみを観  
察し画帖に描きとめ  
る。著書に『旧暦ラ  
イフ温故知新』など。  
三浦氏との共著に『七  
十二候美味禮讃』。