

恵みの季

Kino Megumi
From Spring
to
Early Summer



シイタケ

椎茸

Shiitake Mushroom

300種類ある、と言われている食用キノコのうち

栽培技術が確立しているのは20種ほど。

椎茸の人工栽培開始については

諸説あるが、概ね17世紀頃。

現在市場に出ているのは原木か菌床による栽培ものが殆ど。

したがって、季節の影響を受けにくい。

それでも秋の椎茸をひと冬干して、

春にいただくことをお勧めする。

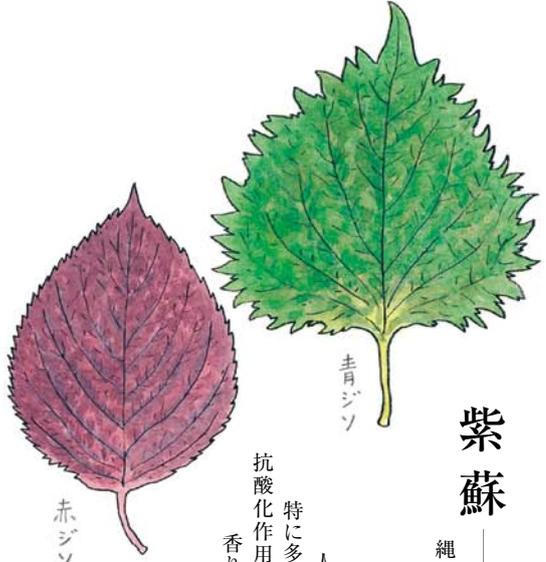
傘の内側を日に当てる。

これは家庭で簡単にできること。

その椎茸が、冬の間滞った代謝を活性化させ、

血液の濁りを取り除いてくれる。

名のある料理を作るより、はるかに効果的だ。



青ジソ

赤ジソ

紫蘇

Perilla

縄文時代の遺跡から種が出土した例があり、

来歴の古さを物語っている。

品種は多数。青、赤、片面、縮緬など。

漢方では、殺菌、解毒、去痰で知られる。

人体に必要な栄養素の殆どを備えている。

特に多く含まれるロスマリノン酸の働きが、素晴らしい。

抗酸化作用を促し、アレルギーをよく抑え、糖の消化を妨げる。

香りには、精神を安定させる成分も含まれる。

細胞の一つ一つに効く。

蘇る、という字の何と相応しいことか。

これを薬味として用いた先人の智慧に、

手を合わせる。

春から初夏へ

代謝を促し、 体調を整える

黒大豆

Black Soybean



黒大豆

冬は汗をかきにくい。

そこへ年末年始の食生活。

過食気味の体には、自ずと不十分な水と古血が溜る。

これを進んで取り除きたい。

春先に大陸から流れてくる

湿った空気は皮膚呼吸を遮り、代謝を鈍らせる。

この湿った感じが気分を重くする。

五月病や鬱病が春先に多いのは、そのせいだろう。

正月に黒豆を食べるのは、ゲン担ぎばかりではない。

体のフィルター、腎臓の働きを助けて

水滯を除く。黒豆も葉である。

品種には和知黒、丹波黒、紫ずきん、

作州黒などがある。

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。

東京・六本木で和食

店「さだ吉鑑(かす

がい)」を経営、故郷

の長野県では野菜を

作り注文販売を行う。

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』。

東洋医学では、春から初夏にかけてみられる

アレルギーや鬱症状は、冬の間体の代謝が滞った結果、

肝臓の働きが低下するのが

原因と説明しています。大地の恵みを十分にいただき、

暑い夏へ向けて体調を整えたいものです。



Burdock

ゴボウ

アンチエイジングに最も効果があるのは、排泄だろう。

有毒物質は、早く外に出した方がよい。

余分な水、古血、その他の老廃物など。代謝の滞りやすい冬。

春の訪れとともに、これらを体の外に出すよう心がけたい。

ゴボウはそれを助けてくれる代表的食物。

ところで根は栄養的価値に乏しいのだが、

「八尾若(こぼろ)」で知られる葉ゴボウなどは、

根よりも茎、葉の方が多く、ルチンやβ-カロテンなどを、

緑黄色野菜並みに含む。

ゴボウは体を冷やす作用もあるので

温かい料理をお勧めする。