

春野菜アスパラガス

日本へは江戸時代に伝わりました。しかし、一般家庭に広く定着したのは昭和30年代です。アスパラガスは、アミノ酸の一種の**アスパラギン酸**という、うまみ成分を多量に含んでいます。アスパラギン酸は、新陳代謝を促し、タンパク質合成を高めるはたらきをし、疲労回復や滋養強壮に役立ちます。購入する時は穂先がしまっていて、茎がしっかりし、まっすぐなもの、なるべく太いもの、切り口が乾燥していないものなどを選ぶようにしましょう。主な栄養素は**ビタミンC**、**カロチン**、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンE**などで、高血圧、利尿、疲労回復、風邪、滋養強壮などに有効です。

<材料/4人分>

アスパラガス(太い方がおいしい) 10~12本 300g位
オリーブ油 大さじ1+塗る分は適量
醤油 大さじ1 にんにく 1~2かけ

<作り方>

- ① アスパラガスは洗って根元の太い方を2cmくらい切り落とし、さらに根元4cmほど皮をむく。手にオリーブ油をつけ、アスパラガスに薄く塗る。手で塗ることで、油の摂取が少量で済む。
- ② オーブントースターか、200℃のオーブンで10~15分ほど焼く。皮にシワが寄り、太い部分が柔らかくなったら焼き上がり。食べやすい長さに切ってボールに入れる。
- ③ にんにくは皮をむいて薄切りにし、オリーブ油大さじ1を入れたフライパンで、焦がさないように弱火でゆっくり炒め、カリカリにする。
- ④ にんにくがカリカリになったら醤油を加え混ぜ、熱いまアスパラガスにかけて和える。



端午の節句に欠かせないもの

柏餅(かしわもち)

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、これを「子供が生まれるまで親は死なない」=「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」との意味を持ちます。



鯉幟(こいおのぼり)

中国の正史、**二十四史**の一つである**後漢書**による故事で、**黄河**の急流にある竜門と呼ばれる滝を多くの魚が登ろうと試みたが鯉のみが登り切り、**竜**に成ることができたことに因んで**鯉の滝登り**が立身出世の象徴となった。本来は真鯉(黒い鯉)のみで、明治時代から真鯉(まごい)と緋鯉(ひごい)の対で揚げるようになったが、昭和時代からは家族を表す物として子鯉(青い鯉)を添えた物が主流となった。但し、過渡的に黒と青だけという組み合わせも見られた。



粽(ちまき)

柏餅が日本のオリジナル祝い餅な一方、粽は中国の行事とセットで日本へ伝わってきた習慣です。餅団子を茅(ちがや)の葉で包んだものを粽と言いますが、粽には「難を避ける」という縁起起きな意味があるのだそうです。これは中国の故事がらきています。



菖蒲酒



菖蒲の花を浮かべた菖蒲酒を戴く風習をご存じですか? 中国から伝わったこの風習の始まりは足利時代。そもそも菖蒲は邪気を払う魔よけの薬草とされ、日本では尚武(軍事を重んじる事)と音が似ているため、特に武家では鎧や甲冑に飾ったり、風呂に入れたり様々な場面で用いられました。効き目の方は、『古今要覧考』によれば「酒に混ぜて5月5日に飲めば…蛇虫の毒をさくるよし」とあります。

紫外線ケア!

油断は禁物。春の肌は“病み上がり”

日差しが温かくなり風が心地よく感じる今日この頃。ファッション雑誌やSHOPはすっかり春色一色。「お洒落が楽しく、ワケもなく心が躍る♪」そんな季節の到来ですね。

「厳しい冬を終えたいま。あなたのお肌は大丈夫?」

1・夏の紫外線

2・秋の乾燥

3・冬の厳しい寒さ。

3シーズンのダメージに揉まれまくった春の肌はまさに「病み上がり」。春特有の刺激に対しても驚くほど敏感に反応してしまいます。



海や山へのリゾートが決まったら、

二週間前から'ビタミンC'補給!

植物の恵みで紫外線に強い体を!



緑黄色野菜
ビタミンA
ビタミンC

トマト・人参
リコピン
カロチノイド色素

淡色野菜
ビタミンC



玄米・ごま
ビタミンE

緑茶
カテキン
ポリフェノール

大豆胚芽
イソフラボン
ポリフェノール

笑って笑って ハイ!笑って

うちの部署の次長が突然入院した。その連絡を電話で受けたA子は、何を思ったのか国語辞典を引きながら1枚の伝言メモを書いていた。「××部長へ、△△痔長は、しばらくお休みするそうです。」と書いてあった。そのメモで、みんは次長がなぜ入院したのかを悟った。



近所に「健康弁当」という弁当屋がある。みんな略して「健弁」と呼ぶが、他の呼び方に変えたほうがいいのでは、と常々思う。

実家の父が食後に入れ歯を出しているのを5歳になる息子が初めて見た。そのあとで息子は、「おじいちゃん!目もとってみて…」とせがんでいた。



マクドナルドでアイ스티ーを注文したら、「レモンとミルクとどちらがよろしいでしょうか?」と聞かれたので、「どちらでも。」と答えてみた。困り果てた店員は、「両方入れておきますね。」と言って、その場をしのいでいた。

