

あけましておめでとうございます

本年も少しでも皆さまのお役に立てる情報をお伝えできたら…とっております。
よろしくお願いいたします。



2014. 1月

すきなだより

今年は、雪も多いと予報が出ていて、さむ～い冬になりそうです。

さて、今まで、冷え症対策に「生姜」を利用した、酵素入りの生姜紅茶や生姜湯
ハイビスカスティーなどをご紹介します。



生姜には…*生の場合…**ジンゲロール**は、殺菌・抗菌作用を示し免疫に有効、風邪の対策に良い

*乾燥(蒸して)…ジンゲロールが加熱されると**ショウガオール**に変化し、からだの深部の体温を
上げ、血流を良くする働きがあり、冷え症対策に良い

と、冷え対策に、生では十分ではないと言われていたのですが、生姜紅茶の場合、おろし生姜に熱湯を注ぐの
で、生と加熱の両方の成分が出るのでは…とと思ってきました。(市販の生姜の粉末も試してみました)

先頃、たまたま、ご縁があって「焙煎刻み生姜」を入手し、飲んでみました。すると、今まで、おろし生姜
や粉末生姜に酵素を入れて飲むと、それなりに良いのですが、私の場合運動不足も関係し、座りっぱなし
や立ち仕事時間が長時間続くと、末梢の血行が悪くなっていました。ところが、焙煎生姜にして1ヶ月程になりま
すが、不思議なくらい冷たくなりにくく、冷たくなっても、ちょっと足先をこすったり、動いたりすると血流が
良くなるのにはビックリ！この感覚は味わったことがなく、焙煎刻み生姜は、手作業でじっくり焙煎してある
為、とてもよく体が温まるのでしょうか。(昨年あたりから、冬場に、家にいる時(自営なので事務所兼です)、靴下を
はかないと、冷えを感じるようになっていたのに、今年は無くてもOK。復活です。)

福井販売主催の講演会の講師をお願いする、マクロビオティックの講師の岡部賢二先生が、同じ食材で
も煮物もコトコトじっくり煮込むと体がよくあったまるとおっしゃる意味が、分かったような気がします。

(辛みは、焙煎で甘みに変わっているのか、生の生姜と比べるとピリツとしたからさは感じにくいようです)

とすることで、冷え対策には、生の生姜→蒸し生姜→焙煎生姜！が、今回の体感した感想です。

現在、粉末生姜を利用されている方は、少し手間がかかりますが、ご家庭で、フライパン、土鍋やホウロク
(土鍋系は、遠赤外線効果もあるのでおすすめ)で焙煎し飲まれた方が、何倍も効果がありそうです。

また、シナモン(漢方名…桂皮)は、毛細血管の血行促進や体を温め、健胃・整腸作用や血糖値調整
殺菌などの効果もありますから、一緒にお試ください。



また、野菜も土から上に生る物、暖かい所でできる作物は、体を冷やす性質があるので、塩
(天然塩)をつけて食べたり、根の物は体を温めますが、食べ方によっては体を冷やすので、お醤油
や塩を利用し、陰性を陽性にして食べたり(大根おろしにすると冷えるから、お醤油をかけて食べますよね)、煮
たり、同じ食材でも季節や体質に合わせて、食べ方を変えるのが一番良いと伺っています。

そして、砂糖は体を冷やす性質があるので、折角、温めるのなら、生姜紅茶の甘み、煮物など調理の甘
みは、極力、酵素に置き換えると、消化済みのブドウ糖・果糖なので、胃腸にやさしく、醗酵代謝産物(醗酵
中にできた貴重な体に良い成分)やミネラルも摂取することもでき、砂糖替わりに使うと言うだけでなく、胃腸を
休め、健康になるお手伝いの一環としておすすめしています。

でも、「大高酵素は白砂糖を使っている…」とおっしゃる方がいらっしゃいますが、酵素で使用する
砂糖は、**てん菜糖**(北海道産、寒冷地で取れ、体を温める作用がある大根のような「てん菜」から作られる)を
利用し、醗酵させる際、漬け込む材料の野菜や果物、海藻・薬草などから効率よく成分や
「いのち」を引き出すには、白砂糖の方が良いと言う実験の結果から使われていて、スムーズに
醗酵させるのに必要なエネルギーになり、熟成しやすいと言う利点があるのです。



そして、大高酵素の醗酵飲料は、まだまだ解明されていないこともたくさんありますが、醗酵から生まれ
る、新規のオリゴ糖など、高価な成分もいくつも発見されていて、今後の研究発表が楽しみです。

酵素 de クッキング カブの美味しい季節です。簡単にできるお漬け物のご紹介です。箸休めにも！

*材料 **ふげん塩**(ふげん3 : 天然塩1、塩により加減)、カブ 500g、かつお節、またはゆず(ピンポン玉程のサイズ)

かつお節漬①ふげん塩30g、かつお節(袋の中で揉んで粉末にする)3~5gを入れ混ぜる。(カブ 500g の目安)



②カブは食べやすい大きさに切り、ビニール袋の中に入れ(空気を入れ、膨らませ、振ってまぶす)、
かつお節入りふげん塩をまぶし、漬けるだけ。 漬け込む期間や量により加減できます

ゆず漬①カブは食べやすい大きさに切る。②ゆずはふげんをまぶして洗い、皮はみじん切り、中身は
種を取り、適当にスライス③ふげん塩を上記の方法でまぶし、②のゆずを入れできあがり。

*切り方…スライスなら、すぐに食べられる。*ふげん塩の量はご家庭で加減します。*昆布漬けもおすすめ。