

すまなだより

猛暑続きで「夏バテ」「熱中症気味」と言う方も多いようです。お気を付けください。

さて、私事ですが、約15年前から、1日4回(朝食として、昼食前、夕食後、就寝前)の酵素飲用をしていることは度々お話していますが、今年に入ったくらいから、昼食前の酵素を飲み忘れがポツポツと増えて、気が付いたら、全く飲んでいませんでした。(;-;)

最初は、日頃の酵素パワーも残っていて、取り立てて気になることも無く過ごしていましたが夏に入り、午後のパワー不足、疲れの取れ難さが現れるようになり、年のせいかな…とか、簡単に考えていましたが、この猛暑に、次第に気力も落ちてきました。

また、6月中旬の大型台風がやってくるという前日、ボーイスカウトの活動の下見に外出し、軽い熱中症になり、熱中症の注意事項に1週間は要注意とあるように、ご多分に洩れず、数日間不調続き、蓄熱した体温が下がって復活しても、猛暑が戻ってくると何となく不調気味で、やっとのことで元に戻りましたが、ここまで暑い日が続くと、体力に自信も無いな…の繰り返しになりました。

ところが、先日、さつま芋畑(ボーイスカウトの)の草とりを、ご父兄の皆さんと早朝から約2時間行った時の事です。前回の台風ではがれたマルチシート(草防止も兼ねて畝に掛けてある)の所には、ジュータン状態に雑草がビッシリ生え、汗はポトポト流れ、暑さに負けて熱中症になるのでは…と心配しましたが、作業終了後、昼食前に酵素をちゃんと飲んだお蔭で、午後からの買い物も難なくパワーを維持できました。

そこで、これをきっかけに昼食前の酵素飲用を欠かさず飲むようになり、日頃から体を動かすことも少ないのに、エアコン無しの状態でも切り抜けてきた、あの頃のパワーが蘇ってきました。

ところが、先日、さつま芋畑(ボーイスカウトの)の草とりを、ご父兄の皆さんと早朝から約2時間行った時の事です。前回の台風ではがれたマルチシート(草防止も兼ねて畝に掛けてある)の所には、ジュータン状態に雑草がビッシリ生え、汗はポトポト流れ、暑さに負けて熱中症になるのでは…と心配しましたが、作業終了後、昼食前に酵素をちゃんと飲んだお蔭で、午後からの買い物も難なくパワーを維持できました。

そこで、これをきっかけに昼食前の酵素飲用を欠かさず飲むようになり、日頃から体を動かすことも少ないのに、エアコン無しの状態でも切り抜けてきた、あの頃のパワーが蘇ってきました。

ところが、先日、さつま芋畑(ボーイスカウトの)の草とりを、ご父兄の皆さんと早朝から約2時間行った時の事です。前回の台風ではがれたマルチシート(草防止も兼ねて畝に掛けてある)の所には、ジュータン状態に雑草がビッシリ生え、汗はポトポト流れ、暑さに負けて熱中症になるのでは…と心配しましたが、作業終了後、昼食前に酵素をちゃんと飲んだお蔭で、午後からの買い物も難なくパワーを維持できました。

もちろん、体の為に、暴飲暴食、夜更かし、エアコンも冷やし過ぎはくれぐれもご注意ください。

***酵素でクッキング** 最近、パンケーキ(ホットケーキ)はブームですが、簡単に作るには、ホットケーキミックスを利用される方も多いと思います。



そこで、体がよろこぶ、やさしい、カロリー控えめなホットケーキ作りの為に大高酵素の粉末の「ふげん」を利用したものをご紹介します。

***材料** ホットケーキミックスー150g、絹ごし豆腐ー1丁(1パック)、卵1個、「ふげん」適宜

- ①ホットケーキミックスの粉の袋に、ふげん約大さじ3杯を入れ、混ぜておく。
- ②ボールに豆腐を崩して入れ、豆腐がなめらかになるまで泡立て器でよく混ぜ、卵も入れ、さらに混ぜる。
- ③②に①の粉を入れ混ぜる。(豆腐の量により、水分調整)
- ④あとは、フライパンで焼く。フタをすると早く加熱できます。

- *ポイント**
- ・豆腐は水切りせず、その水分を利用。生地が硬い場合、豆乳、牛乳、水など(お好みで)で調整。
 - ・焼く時、加工されたフライパン、ホットプレート、クッキングシートを利用して敷き焼くと、油をひかず焼けるので、カロリーダウン。
 - ・お砂糖は使わず、メイプルシロップや酵素原液などを利用します。
 - ・材料を混ぜたら、生地にオリーブオイルを適量混ぜてもOK。
 - ・その他、すりおろした人参やホウレンソウ、コーン、小さく切ったサツマイモ(ホットケーキの時は加熱したものや甘煮)や水煮の豆、バナナ、果物や小豆の甘煮などや、抹茶、ココアなど、混ぜるなど、和の素材をプラスしてもOK。
 - ・生地は、アレンジ次第で、クレープ風とかカップ°に入れ、蒸しパンなど色々楽しめます。

今回はホットケーキミックスを利用しましたが、小麦粉やベーキングパウダーで作る時も、「ふげん」は必ずお使いください。粉臭さも卵の特有のにおいも無く、いつものホットケーキがよりおいしくなります。

例えば、車麩を利用したフレンチトーストとか、色々工夫しておやつ作りにチャレンジしてみてください。もちろん、お菓子作り以外、小麦粉や卵を使ったお料理の際にも、是非、「ふげん」をご利用ください。

