

食と健康だより【初夏号】

2016年5・6月発行
食と健康の地域づくり研究会
(shoku.kenkou.chiiki@gmail.com)

初夏に、梅のパワーをしっかりといただく！

○梅の歴史を知ればパワーがわかる！

梅の花はまだ寒い新春の時期に凛とした雰囲気を醸し出して開花します。なんとと言っても梅の香りは桜以上に印象深いものです。多くの俳句や短歌にも用いられる梅は白梅・紅梅ともに古くから日本人になじみ深いものです。梅のルーツは中国です。中国・唐の時代は「梅の時代」と言われて杜甫（とほ）や李白（りはく）が盛んに梅にちなんだ歌を詠んだのです。日本でも奈良時代に最古の歌集である「万葉集」で梅の歌が詠まれ、太宰府では梅花の宴が催されました。山上憶良（やまのうえのおくら）や菅原道真（すがわらのみちざね）が梅にちなんだ歌を詠んだことも有名です。

平安時代には梅干が人の健康に有益であることがわかってきました。都に悪疫が流行った時、村上天皇（926～967年）の病気が梅干しと昆布のお茶で回復したと伝えられ、それ以降の京都では正月に梅昆布茶を飲んで1年の健康を願うようになりました。日本最古の医学書である「医心方（いしんほう）」に梅干しが記載され、その効能や薬効も明記されています。江戸時代になってようやく庶民の家庭にも登場するようになり、家庭でも梅干しを料理に活用され、お酒やお菓子などの嗜好品としても楽しめるようになりました。

●おすすめメニュー

- ・梅肉和え：茹でてほぐした鶏ささみ+千切りにした大葉+梅肉
- ・梅干ドレッシング：ほぐした梅干し+酢（あれば赤梅酢）+植物油
- ・梅のかんたん吸い物：梅干し1つ+かまぼこ1切+三つ葉、とろろ昆布少々+薄口醤油小さじ1/2+湯130ml

(参考文献：村田文子「土に生きるふるさとの味 第二集改訂版」)



知って得するワンポイント

梅の効能	知って得するワンポイント
カルシウムの吸収を助ける。	カルシウムは骨や歯を作る大切な成分です。梅の中のクエン酸は、効率よくカルシウムを吸収させる働きがある。小魚や乳製品を梅と一緒に摂ると効果的です。
疲労を回復させる。	疲れの原因は乳酸という疲労物質で、これを分解するためにはクエン酸の助けが必要。梅はクエン酸の宝庫で、多く含まれている。疲れた時に梅干し入り番茶や、梅肉エキス。
食欲不振や夏バテを防ぐ。	食欲は健康のバロメーター。梅の酸味は体内の消化器官に刺激を与え、消化液も活発に出て消化吸収がよくなる。新陳代謝を促進して貧血予防にも。
食中毒を防ぐ等、殺菌効果がある。	おなじみの日の丸弁当や梅干しのおにぎりは、梅の殺菌作用をうまく活用したもの。食あたりや水あたりを予防する。梅に含まれる植物性有機酸は強い殺菌力を持つ。
肝臓を丈夫に&元気にする。	私たちが有害なものを口に入れても元気で生きていけるのは、肝臓の解毒作用のおかげ。梅の中に含まれるピルビン酸という成分が肝臓の機能を高める働きをする。
便秘と下痢の両方に効く。	梅には胃腸のぜんどう運動を促進する有機酸が含まれ、また腸内での細菌の繁殖を抑える滅菌・抗菌作用もある。どちらも腸の働き不調が原因で、そのどちらにも梅は効く。



梅ごはん

食欲の落ちる夏場にピッタリ。おにぎりにもお弁当にもぜひ。



<材料 (約2合分・4杯分)>

無洗米 1.5合
押麦 45g(1パック)
酒 小さじ1
梅干し 2〜3つ

大葉 4枚



<作り方>

- 炊飯器に無洗米1.5合を入れて、分量の水を加える。さらに押し麦を1パック(45g)入れて倍量の水(90ml)も加える。
- ①に日本酒を小さじ1、梅干し2〜3つを入れて普通に炊く。(梅干しの赤じそもあれば一緒に少し加えると色がきれいになる)
- ごはんが炊けたら種を取り除いてお茶碗に盛り、千切りにした大葉を天盛りにしてできあがり。

※米粒状麦は食物繊維も多いので普通のごはんに混ぜて使用すると良いです。水加減は約1.5倍の重量を入れます。

★大葉(青しそ)やミョウガなどの季節の薬味で香りをプラス。海苔やゴマなどをかけるだけでも香りが違います。

①



梅干しといっしょに。

②



きれいなピンク色になります。そのままでもおいしいです。

③



完成



Copyright (C) 2016 Y.kawaguchi&J.somei All Rights Reserved



梅うどん

梅風味のだしは温かくいただくのがおいしいです。生姜との相性もバッチリ。



<材料 (2人分)>

うどん 2玉
梅干し 大2つ
生姜 小さじ2(すりおろし)
三つ葉 適宜
だし 4カップ(800ml)
(水+昆布5cm+かつお節1つかみ)
薄口醤油 小さじ2



<作り方>

- うどんはかためにゆで、冷水でぬめりを取っておく。
- 【だし作り】鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出しかつお節を入れて10秒したら火を止めてザルでこす。
- 梅干しはちぎっておく、生姜はすりおろしておく。
- ②のだしを鍋でふたたび温めて、うどんを入れ、醤油で味を整えたらどんぶり碗に盛る。(とろみをつける場合は★を参考に)
- 三つ葉、梅干し、おろし生姜を添えてできあがり。

※三つ葉の代わりにみず菜やルッコラ、クレソン、大葉、ミョウガもおいしいです。木の芽などの葉を添えても香りが良いです。

★だしにとろみをつけるととてもおいしいです。ぜひおためしを。【とろみの材料】水50ml+片栗粉大さじ2。【作り方】④のだしが沸騰したらとろみ材料を混ぜながら加えてひと煮立ちしたら火を消して完成。



おろし生姜と梅干し



うどんとだしを器に盛る。



香味野菜をたっぷり。



ちぎった梅と生姜を添えて、できあがり。



完成

Copyright (C) 2016 Y.kawaguchi&J.somei All Rights Reserved