



なすの「健康」の話

秋になり米の収穫も終わると「なすの「遠足」を思い出すのは年を重ねたせいだろうか？

「福島のいうと『芋煮会』の行事にあたるようですよ。

鍋、お玉、薪、食材の係を決めて持ち寄り紅葉を見ながら鍋を囲むのです。

小学生の頃からこれは馴染みがあるのですが、自分たちだけで全てやりとげる

のは中学生になってからの事で、大きな鍋を任された人はチョット外れた顔をし、それでも楽しみながら皆でワイワイやりとげるのです。

福島に来てからも秋恒例の芋煮会が家庭ごと、仲間ごと、会社ごとにある事を知りました。

秋田ではお肉は鶏肉が主流ですが、こちらは豚肉が多い様な気がします。

それぞれががッコ(漬け物)、餅っこ、握りまんま(おにぎり)など持ち寄り、それぞれがそれぞれの役割を果たすのです。自然に鍋奉行が決まり、火の係、味付け責任者等ナド冬までの短い秋の一日をワイワイ楽しく作り、楽しくおしゃべり、楽しく食べるのです。

そう言えば暫く鍋っこ遠足してないなあー



「朝ご飯」リンゴの効用

「一日一個のリンゴは医者を探させる」

そう言われるほどリンゴは万病の薬なのだそう。

リンゴ酸は体内の炎症を癒し体内を浄化する。

従ってリンゴは発熱疾患に対して解熱作用、又気管支炎風邪等の時は去痰作用、抗炎症作用を発揮する。



カリウムとリンゴ酸が腸の働きを活発にするので便通が良くなる。

ビタミン類、酵素、酸類(リンゴ酸、クエン酸、酒石酸)、ミネラルが豊富

会津や秋田から送っていただいたリンゴを毎日食べて医者いらさずー！

この頃思うこと

今年も残すと二ろ一ヶ月になり気持ちだけが慌ただしくなって来た様に思えます。

畑の収穫物が冬仕様になり、白菜、葱、小松菜、蕪、大根等美味しい季節に会津や

秋田から有難い申し出により我が家はとても美味しい思いをするので

それに加えて柿やリンゴ等の果物にも恵まれてつくづく故郷は有難いものだと

毎年のように知らされる。

しかもただけるのは両親からではなく(二人共既に他界している)それだけの姉達からなので

私達はお互いに末っ子に生まれた事の幸せを毎年思いつくです。

あまり良くなかった年でも一年の締めくくりのこの時期に我が家は毎年『今年も悪い年では無かった』と思えば直せる時でもあるのです。

会津の義姉の所などは野菜をわざわざ我が家の分まで育ててくれ、味噌を多めに

仕込んでくれて本当に有難く、訪問した折には米袋に何袋もの野菜達が持ちきれないほど。

ちゃんと持ち帰りますが、ただけるので、この時期の冬野菜の購入を少々控えている自分がいる。(笑)



オーチャンの 絶品千キンがイヤーン

オーチャンの作る千キン料理(タイ語でがイヤーン)が抜群に美味しい!! 漬け込む調味料の美味しさなのですがその味のさじ加減が絶妙なのです。

その材料は鶏肉まる一羽が骨付きもも肉。

これからのパーティの時など人が集まる時には華になるでしょう。



- ①ニンニク、白粒コショウ、パクチーの根っこ部分...すり鉢ですりつぶす。
- ②オイスターソース、砂糖、牛乳、塩、シーユーカウ(ソイビーンズ)・味付き醤油のようなもの、ロットディー(化学調味料)、ソースタイ(調味料入り醤油のようなソース)
- ③ ②①を全て混ぜ合わせる。
- ④一部は鶏肉に刷り込む。
- ⑤鶏肉は2時間ほど寝かせる。
- ⑥オーブンで焼く・・・約40分ほど

