

大和の古刹を歩く

vol.149



駐車場の大鳥居

鐘があるのは神仏習合時代の名残りですね



社務所と梵鐘(国指定有形重要文化財) 社務所は上質な書院建築の様式が残されています。鐘楼は全国で11番目に古く、現在は十津川村郷土資料館に展示されています。



さいしきふすま 彩色戸襖 社務所内部には狩野派の絵師、法橋橘保春らの筆により描かれた立派な襖絵が60枚もあります。



大杉 境内で一番大きな杉です。目通り10.3m 高さ50m



神代杉(じんだいすぎ) 樹齢3000年といわれています。目通り8.4m 高さ28m

杉の頂上部分はなく、いろいろな木が着生しているのが不思議な感覚です。



夫婦杉 根元から分かれた巨大杉です。



いわれ杉 周囲8.75m 高さ40m

ここが最強のパワースポットだそうです。



玉石社 御祭神は大己貴命。社殿はなく玉石をご神体とする古代の信仰形式です。神武東征の時、玉石の上に神宝を置いて勝利を祈ったことから「玉置」の地名が生まれたという説があります。



駐車場からの景色

それいゆはとむぎ 健康通信

6

2021

vol.240

今年も「はとむぎ」の播種が始まりました。神様にお田植祭祝詞を奏上し、農業部の社員の安全と豊穰をお祈りいたしました。皆様には梅雨冷の折から夏風邪などお召にならないようご自愛くださいませ。



マイカイカ入り 活性はとむぎ美人茶

ほっと一息・・・

「はとむぎ」を有機栽培して10年になります。農業を始める時に10年すると一応一人前になれるといわれましたが、毎年経験したことのない天候不良が起こるため、いまだ一人前になってない？ 今年の世界中の天候が良く、すべての農作物が豊作でありますように！



それいゆはとむぎ おいしく健康。

それいゆ株式会社 〒630-8423 奈良市出屋敷町141-1

ご注文・お問い合わせ 受付時間 9:00~17:30 0120-20-4120 FAX 0120-20-6662 <https://kenko-soleil.com/>



6月の食養生〈利水作用〉

梅雨は多湿のため湿気が体に入り体が重く感じたり、食欲が落ちるなどの症状が起こります。体の中に余分な湿気が溜まることを「湿邪」といい、湿邪は胃腸「脾」の調子を弱めてしまうため、6月の養生では胃腸「脾」にやさしい食材と水分代謝の良い食材を食べる事が大切です。そして胃腸を冷やさないようにしましょう。

また、砂糖には「保水性」があるため甘いものの摂りすぎは控えめにすること、そして胃腸の働きが悪い時は薬味や香りのある食材を食べるのも元気になる

ポイントです。胃腸「脾」に優しい食材は、はとむぎ、カリフラワー、ジャガイモ、キャベツ、山芋、さつまいも、トウモロコシ、大根、カボチャ、椎茸などがあります。これらの食材は体内の余分な水分を排出する「利水作用」があるので積極的に食べましょう。

特に「はとむぎ」は水分の巡りを良くして余分な水分や老廃物の排出を促し、足りない場所には潤すという働きがあるため、6月の食養生としてさまざまな料理に使われます。



胃腸「脾」に優しい食材



【はとむぎ薬膳粥】

お粥は身体にとっても良い食べ物で、薬膳では「十徳」があるといわれています。十徳とは、力をつける、顔色をよくする、胃腸に優しい、空腹を満たす、のどの渇きを癒す、便通も利尿も良くなる、風邪を引かない、胸やけがない、寿命を延ばす、頭の働きが良くなり言語が清らかになる、などです。

〔はとむぎ〕

利水効果で体の湿を取り除き、美肌効果

〔クコ〕

アミノ酸やビタミン類、鉄分などを含み、滋養強壮や美容効果

〔ナツメ〕

脂肪の燃焼を促進するサポニンを含み、アンチエイジング効果

〔長芋〕

漢方で山薬といわれ、精をつけ、脾によい

〈薬膳粥の作り方〉

鍋にすべての材料(割合は好みで)を入れてお粥をつくり、塩で味付けをします。

【はとむぎのかき揚げ】

天ぷらは、室町時代にポルトガルから鉄砲の伝来と共に野菜や魚に小麦粉で衣をつけて揚げた「テンポウ」という南蛮料理も伝わり、その名前が語源だという説があります。その後江戸時代になると油の生産量も増えたため大衆的な料理として広まったそうです。天ぷらは今では世界に誇れる日本の国民食の一つです。

〔はとむぎ〕

水分代謝を促進させる効果

〔大和当帰の葉〕

血流の改善、滋養強壮

〈かき揚げの作り方〉

薄力粉に「はとむぎ粉末」を1〜2割ほど入れててんぷら粉をつくり、大和当帰の上に「ゆではとむぎ」をのせて揚げます。大和当帰の代わりに旬の野菜で「はとむぎのかき揚げ」をつくっても美味しいです。





【はとむぎとカリフラワーのポタージュ】

消化に良いポタージュ、胃腸に負担がかからないのでこの時期のおすすめレシピです。カリフラワーもジャガイモも「脾」を補い、胃腸の働きを調和してくれます。また足腰がだるい、耳鳴り、疲れにも効果的です。

〔はとむぎ〕
体の余分な水分を取り除く

〔カリフラワー〕
脾、胃、腎を補い免疫力を高める

〔ジャガイモ〕
弱っている脾を元気にする

〈はとむぎとカリフラワーのポタージュの作り方〉
カリフラワーを小房にわけ、ジャガイモは薄く切ってオリーブオイルで炒めます。ジャガイモが透き通ってきたら、はとむぎと水を入れて柔らかくなるまで煮詰め、ミキサーでなめらかになるまで攪拌します。最後に塩コショウで味を調えます。

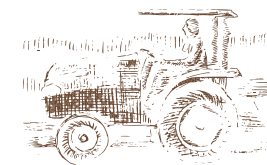
【マイカイカ入り 活性はとむぎ美人茶】

マイカイカとは、漢字で玫瑰花と書き、バラ科の花のつぼみを乾燥させたものです。ローズティーやバラ茶ともいわれ、飲むとリラックス効果で慢性的なストレス、不眠、食欲不振などが緩和されます。「マイカイカ入り活性はとむぎ美人茶」は甘い香りと見た目に可愛いバラのつぼみで身体を癒してくれます。
「マイカイカ入り活性はとむぎ美人茶」は、煮出した活性はとむぎ美人茶にマイカイカを数個入れて1分ほど蒸らします。

※必ず沸騰直後の熱い
はとむぎ茶で入れるのがコツです。

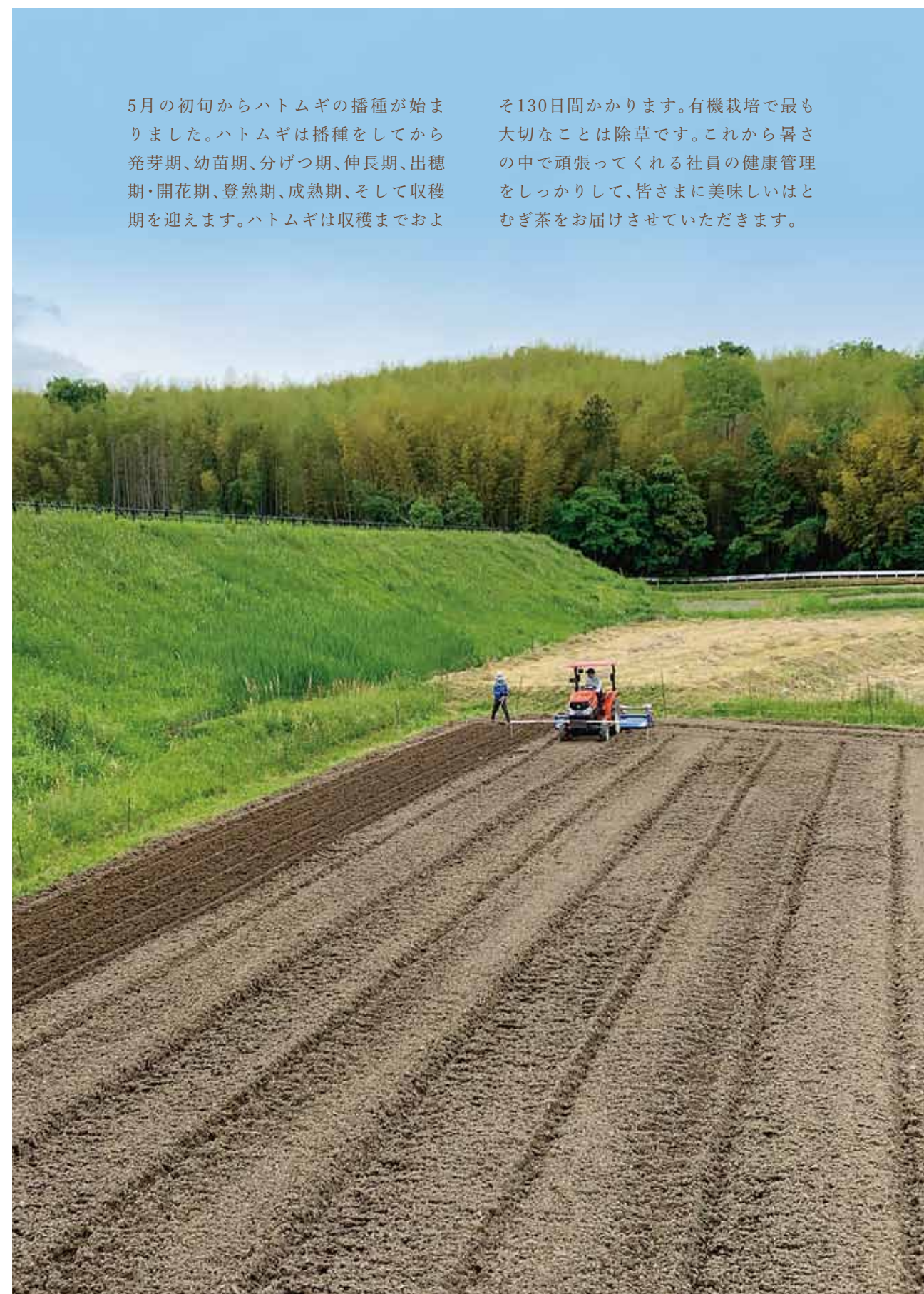


はとむぎ有機栽培日誌〔1〕



5月の初旬からハトムギの播種が始まりました。ハトムギは播種をしてから発芽期、幼苗期、分げつ期、伸長期、出穂期・開花期、登熟期、成熟期、そして収穫期を迎えます。ハトムギは収穫までおよ

そ130日間かかります。有機栽培で最も大切なことは除草です。これから暑さの中で頑張ってくれる社員の健康管理をしっかりと、皆さまに美味しいはとむぎ茶をお届けさせていただきます。



はとむぎ美人

蒸し暑い季節に、ひんやり冷たいスイーツはいかがですか。今回は豆乳とココナッツミルクで「パンナコッタ」をつくってみました。「パンナコッタ」とは北イタリア発祥のスイーツのことです。キウイフルーツの代わりにイチゴなど好みのフルーツも美味しいです。作り方は、混ぜて固めるだけなので簡単につくることができます。



〈はとむぎ美人入りパンナコッタ〉



【材料】
(2人前)
・はとむぎ美人……………4包
・豆乳……………200ml(A)
・ココナッツミルク…200ml(A)
・甜菜糖……………大さじ2(A)
・寒天……………4g(A)
・キウイフルーツ……………2個
・はとむぎほうじ粒……………適量

【作り方】



① 鍋に(A)の材料を入れ、混ぜながら寒天を煮溶かす



② 粗熱をとってから「はとむぎ美人」を入れてよく混ぜる



③ 容器に入れて冷蔵庫で固める



④ キウイフルーツを細かく刻んでおく



⑤ 固まったらキウイフルーツをのせ、上にはとむぎほうじ粒をトッピングする



はとむぎ美人

150g (2.5g×60包)
価格 4,644円(税込)



サンプルをご用意しております。
お申込みください。



フルーツ酵素

6つの原料の ビューティバランス

3種類のハトムギ

- ① 国産はとむぎ
- ② 国産有機はとむぎ若葉
- ③ 国産有機殻付きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

お客様の声

肌を整える

はとむぎの杜のお品は全てとっても癒される、心穏やかになる、おいしい物ばかりでした。身体に心に穏やかさがしみわたるようでした。ごちそうさまです。国産はとむぎほうじ粉末は豆乳ヨーグルトと一緒に毎日たくさん頂戴しようと思っています。はとむぎ美人は運動後の水分補給の時に一緒にごちそうになる予定です。楽しみです。去年、ストレスで全身ひっかきむしって毎晩泣いていました。今年は貴社の製品でのり切ります。

静岡県 女性 61歳



首イボに

首のイボが気になり、はとむぎ美人と国産はとむぎほうじ粉末を食べていると自然に少しはへってきました。胃の調子もよくなります。

長崎県 女性 41歳



いいtea time

肌に出来るプツプツが気になってサブリで、はとむぎを摂っていましたが、こんな香ばしい、おいしいはとむぎ100%は初めてです。そして体にいいものは心にもいいですね。はとむぎ美人茶をいただくとゆっくり落ち着いた気持ちになります。いいtea timeほっこり過ごせています。

大阪府 女性 58歳



美味しいから

はとむぎグラノーラブレーンに嵌ってから通う頻度が格段に上がりました。ひと月に3回位は通っています。おかげで「はとむぎの杜」の店の人とすっかり顔なじみになりました。今後も宜しくお願いします。

奈良県 男性 68歳



家族全員の健康

はとむぎ茶が美容に良いと聞き近所のスーパーで探していたのですが、100%はとむぎ茶のものがなかなか見当たらずこちらで活性はとむぎ美人茶を購入させて頂きました。オーガニックにも日々の生活で気を付けているので、安心して口にできる点もうれしく、毎日のお茶の時間が楽しみになりました。家族全員で健康になれるようにこれからも飲み続けていきたいです。

愛知県 女性 25歳

