

はとむぎ

#273 秋号 (9月・10月・11月)



1. 本堂(国宝)



2. 苔庭

奈良市の秋篠の里と呼ばれるところに「秋篠寺」があります。
秋篠寺は奈良時代の最後の天皇といわれる光仁天皇の発願により建立されました。
本尊は薬師如来坐像です。そして日本で一体しかない「技芸天立像」と秘仏「大元師明王立像」が安置されています。
門をくぐると手入れの行き届いた広いお庭と佇まいに、心が落ちつきます。
秋篠寺は天皇家と縁が深く、秋篠宮家の名前の由来となったお寺としても有名です。

会長 竹川梅子



3. 東門



4. 十三社



5. 技芸天
(重文)



6. 大元師明王堂



大元師明王



7. 八所御霊神社

1. 776年創建。当初は講堂でしたが、本堂の焼失以後、鎌倉時代に本堂となり、堂内に25体の仏像が安置されています。講堂の中の床は土間になっています。
2. 秋篠寺は別名「苔のお寺」と呼ばれ、参道の左右に広がる苔は緑の絨毯を敷き詰めたようで、とてもきれいです。
3. 東門をくぐると手入れの行き届いた長い参道が続きます。

4. 摂社、末社です。
5. 国内唯一の芸の女神さま。美しいお姿です。
6. 日本唯一の大元師明王が安置されていて、毎年6月6日のみ開扉されます。
7. 秋篠寺南門の左横にある神社で、秋篠寺鎮守社です。

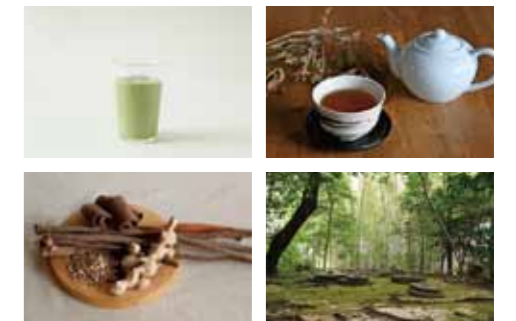
はとむぎと梨と白きくらげのコンポート
薬膳では、秋の乾燥がすすむ時期は「潤す」食材をとり入れます。今回は体もお肌も潤す食材ばかり集め、トロトロで美味しいコンポートをつくりました。



Hatomugi Journal

CONTENTS

秋は乾燥から肺や肌を守るために食べるとよい食材や、ミネラル不足を解消して不調を整える「グリーンスムージー」の作り方をご紹介、またこれからの季節に増える感染症の予防に役立つ情報もお届けします。「奈良の古刹を歩く」のコーナーでは苔の庭園が美しい秋篠寺を訪れました。



Hatomugi Cooking

はとむぎと梨と白きくらげのコンポート



コンポートに入っている、ゆではとむぎと梨、白きくらげには肺を潤し、咳や声がれなど喉の炎症や渇きに役立ちます。



材料 (4~5人分)

ゆではとむぎ・・・100g
白きくらげ (乾燥)・・・10g
梨・・・1個
アガベシロップ・・・大さじ3
クコの実・・・適量

作り方

- ・白きくらげをたっぷりの水で戻し、石づきを切り落として食べやすい大きさにちぎる (1)
- ・鍋に1.5ℓの水を入れ白きくらげを煮る (2)
- ・梨は皮をむいて8等分に切り、芯を取り除く (3)
- ・白きくらげがトロトロに煮えたら、残りの具材すべてを鍋に入れ、10分程煮る (4)



国産はとむぎ粒

250g

993円 (税込)

Pont

コンポートの甘味はお好みで加えてください。温かいままでも、冷やしても美味しくお召し上がりいただけます。

秋の養生

肺を潤す食材

秋の気候の特徴は、昼は暖かく夜になると涼しくなるように気温の差が激しく、湿度が低くなることです。中医学ではこの時期は乾燥の影響によって「肺」を痛めやすいといわれています。「肺」は皮膚や大腸系とも密接な関係があるため「肺」が乾燥すると皮膚も乾燥しやすくシワがふえたり便秘になったりします。

そこで秋は「肺」を潤す食材を摂りましょう。秋の食材には潤肺作用があり、味は淡泊で胃腸にやさしいものが多く、色でいうと「白い食材」がおすすめです。



心を安らかに

食欲の秋を楽しく健やかに過ごすため「肺」を潤しましょう。湿度が低くなると肺が乾燥し咽喉や気管支などの呼吸器系が不調になったり風邪・インフルエンザなどのウイルスが体内に侵入しやすくなったりと、さまざまなリスクが高くなります。

また中医学では秋に「肺」が乾燥すると身体の影響だけではなく、精神的に悲しみや憂いという感情が強くなると考えられています。そこで秋は睡眠時間を増やし、心を安らかにして「気」の流れをよくすることも大切です。

Hatomugicha

はとむぎ茶

お茶をいただきましょう



「はとむぎ茶」の健康効果

はとむぎ茶は昔から民間薬としてイボ取り、肌荒れ、むくみをとる、また体内の余分な熱と膿をとり去ることからニキビ、吹出物、シミなどに利用されてきました。近年では研究がすすみ、血圧を下げたり動脈硬化指数を低下させたりといった健康効果も認められてきました。

昔から伝承されてきた「はとむぎ」は素晴らしいですね。



自社農園の有機栽培はとむぎの穂。実が黒く登熟すると収穫します。

「はとむぎ茶」の飲み方

煮出し用のはとむぎ茶は水 500cc に対して 1 袋を入れ 5 分 ~ 7 分 煮出してください。煮出したお茶を毎日、数回お飲みいただくと胃腸の調子よくなり、お肌が整ってくるのを感じていただけます。新発売の「はとむぎ&有機玄米ポンせんべい 天然塩」をお茶に浮かべても美味しくお召し上がりいただけます。



おやつに、また温かい「はとむぎ茶」に浮かべても美味しいです。



活性はとむぎ美人茶
有機
90g (3g×30袋)
1,080円 (税込)



活性はとむぎ美人茶
有機
180g (3g×60袋)
1,890円 (税込)



活性はとむぎ美人茶
ティーバックタイプ
75g (2.5g×30袋)
950円 (税込)



はとむぎ&有機玄米
ポンせんべい 天然塩
26枚
389円 (税込)

Banrankon

板藍根

風邪はどこから来るのでしょうか



板藍根は薬草です

板藍根はアブラナ科タイセイ属の植物です。根っこには、解毒・解熱作用や抗ウイルス作用、抗炎症作用などの働きがあることから風邪、インフルエンザ、扁桃腺炎、ノロウイルス、手足口病などさまざまな感染症の予防にまた治療に使われているハーブの一種です。

板藍根の葉は昔から藍染めの原料として使われていて、葉にも同じように抗ウイルス、抗菌作用があることから「藍職人は病気をしない」と言われ、また藍染めの風呂敷は虫よけ予防になるので大事な着物を包むなどに利用されてきました。

「板藍根」の飲み方

弊社の板藍根顆粒は、そのままお口に入れて水やぬるま湯でお召し上がりください。また板藍根茶の場合は、日々の養生に普段のお茶として飲んだり、のどがイガイガする時や乾燥するときなどは、うがいをしたりして感染症の予防におすすめします。

日本では板藍根を食品としても扱われるため、老若男女を問わずお子様でも安心して飲めるところが人気です。



板藍根顆粒
12g (1g×12包)
1,177円 (税込)



板藍根顆粒 お徳タイプ
36g (1g×36包)
3,186円 (税込)



板藍根茶 煮出し用
70g (5g×14袋)
1,436円 (税込)

Hatomugi bijin

はとむぎ美人

はとむぎ美人で綺麗に

日々の生活の中でミネラルが不足すると身体の不調が生じやすくなります。そこで今回は「はとむぎ美人」と「有機はとむぎ若葉の青汁」と小松菜を使ってグリーンスムージーを作りました。ビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富に摂取でき、不調が整うドリンクです。

スムージーとは、滑らかでスムーズな食感ということが名前の由来だそうです。本場のアメリカでは凍らせた野菜やフルーツをミキサーにかけて作るものですが、時代の変化に伴い食材を凍らせずにそのままミキサーにかけたり、冬なら水の代わりにお湯を使ったりして飲まれているそうです。



はとむぎ美人

150g (2.5g×60包)

4,968円(税込)

【定期購入価格 4,471円(税込)】



グリーンスムージー

材料(2人分)

- 小松菜・・・2株
- バナナ・・・2本
- 豆乳・・・400cc
- はとむぎ美人・・・2包
- 有機はとむぎ若葉の青汁・・・1包

作り方

- ・小松菜は洗ってヘタを取り除き、バナナは皮をむいてそれぞれ2cmぐらいに切る(1)
- ・ミキサーにすべての材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する(2)

お好みでレモン汁を加えても美味しいです。



定期購入コースのお申込みはコチラ

体験談

アトピーの子どもにハト麦がいいと医者から勧められ、我が家の朝食は「ほうじハト麦」で始まります。なんとそれが40年間も続いています。最初は、他のメーカーのものでしたが、そこが販売中止になってからは、それいゆさんに出会い、愛用しています。

わたしは古希を迎えましたが、肌はスベスベ、シミありません。友達から不思議がられますが、ハト麦のおかげと思い、感謝しています。

千葉県 女性 (国産はとむぎほうじ粒)

以前、息子の水いぼが出た時に購入したところ1ヶ月ほどで効果がみられ、3ヶ月後にはツルツルに綺麗になりました。

今回、娘に吹き出物が出てきたため、リピートさせていただきました。自然のもので体を整えられることは、何より嬉しく幸せに思います。このようなお店があることに感謝いたします。

茨城県 女性 (リニューアル炊飯器用・はとむぎ美人茶)

うっかりしていて一度商品(はとむぎ美人)を切らしてしまいました。せっかくきれいになった首のいぼ(軟性繊維腫)が再び出現。ショックでした。継続して飲むと良いですね。

静岡県 女性 (はとむぎ美人)

今年1月から毎日白米に他の雑穀と混ぜて研いでいます!とっても美味しくいただいています。安全で美味しく健康にいい食材を提供してくださりほんとうにありがとうございます。

これからもよろしく願います。

愛知県 女性 (リニューアル炊飯器用)

いつもお世話になっております。

炊飯器用の安全な美味しいはとむぎを探して貴社に辿り着きました。その後、はとむぎだけでなくお世話になっております。

はとむぎ入りの雑穀ご飯が好きな75歳の夫は、いつも顔がカサカサして皮が剥けたりしていましたが、TUYUを使い始めて全くトラブルがなくなりました。今ではツヤツヤ肌のTUYUファンです。ありがとうございます。

静岡県 女性 (リニューアル炊飯器用・TUYU)

Column

長寿の秘訣

健康長寿の高齢者が多い地域を調査したところ、大豆などの食物繊維を多く摂っていることが分かったそうです。大豆に含まれる食物繊維が腸内細菌のエサとなって善玉菌を増やし、腸内環境を整えるため腸の老化を防ぎ若さを保ちます。日々の食事を通じて食物繊維をしっかり摂取しましょう。

食物繊維が多い食材

大豆などの豆類、はとむぎ、雑穀、大根、ゴボウ、人参などの根菜類、キノコ類、海藻類、などがあります。