

はとむぎ

#275 春号 (3月・4月・5月)



1. 二の鳥居



2. ご祭神「己」の大絵馬

大神神社は日本最古の神社といわれ、地元では「三輪さん」と呼ばれ親しまれています。大神神社は大国主の命が自らの御魂を三輪山にお鎮まりになり、大物主神の名をもってお祀りされたのが始まりとされています。そのことから三輪山をご神体として拝するため本殿はありません。境内にある樹齢500年ともいわれる「己の神杉」は、杉の洞の中に大物主の大神の化身である白蛇が棲んでいると伝えられているため「己」年の2025年は、干支にゆかりの神社として全国から多くの参拝者が訪れているそうです。



3. なで兎



4. 拝殿(国重要文化財)



5. 大鳥居(一の鳥居)



6. 己の神杉



7. 三輪そうめん

1. 二の鳥居から鬱蒼とした木々が茂る参道が続いています。森の中を歩いているようです。
2. 県内の女性の大絵馬画家が描いた高さ1.5m、横4mの大絵馬。迫力があります。
3. 兎の置物をなでるとご利益があるといわれています。身体の痛いところをなでると願い事を叶えてくれるということから、次から次へ参拝者がなでるためピカピカの兎さんです。
4. 1664年に徳川家綱公により再建されたそうです。優雅なお屋根が素敵です。
5. 昭和天皇の御親拝を記念して昭和61年に建てられました。圧巻です。
6. 己さんの好物といわれる卵と、酒がお供えされています。
7. コシと舌ざわりの良さが特徴、奈良の三輪はそうめんの発祥地だそうです。

会長 竹川梅子

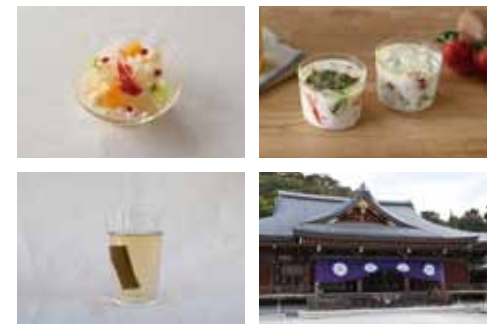
はとむぎの薬膳スイーツ
春の肌トラブルに、楊貴妃も美容のため食べていたといわれる薬膳食材をたっぷり使ったスイーツを作りました。ゆではとむぎと、はとむぎ茶寒天、白きくらげなどにフルーツをトッピングして華やかに仕上げました。



Hatomugi Journal

CONTENTS

春はのびのびと
春は「肝」を養い、精神や情緒を安定させる季節です。中医学の五行説でいう5色では、「青色」の食材がおすすめです。「青色」は「肝」を元気にして生命力を高め、感情のバランスをとる効果があります。そして、体を整える「だし」の健康効果を掲載。古刹は今年の干支「己」にゆかりの大神神社を参拝しました。



Hatomugi Cooking

はとむぎの薬膳スイーツ



三寒四温の春先は気温や気圧の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。そして花粉や黄砂などは風によって運ばれてくるため肌荒れも起こしやすくなります。そこで肌を潤す美味しいスイーツを作りました。材料は、ゆではとむぎ、はとむぎ茶寒天、白きくらげ、ハスの実、クコなど美肌食材です。はとむぎは、新陳代謝を活性させて肌のハリや弾力の源となる繊維芽細胞を活性化にする機能があり、はとむぎ茶寒天は血糖値の上昇抑制やデトックス作用に期待できます。

【はとむぎのシロップ】



材料 (4人分)

ゆではとむぎ・・・40g
乾燥白きくらげ・・・10g
ハスの実・・・20個
甜菜糖・・・30g
水・・・400ml

作り方

- 1) 白きくらげとハスの実の水に浸けて戻し、柔らかく戻した白きくらげの石づきを切り取り、手で小さくちぎる
- 2) お鍋に1) と残りの材料を入れて火にかける
- 3) 沸騰したら弱火にして約10分コトコト煮て、冷ます



【はとむぎ茶寒天】



材料 (4人分)

はとむぎ茶・・・500ml
粉末寒天・・・4g
甜菜糖・・・20g

作り方

- 1) お鍋にはとむぎ茶と寒天を入れ、寒天を煮溶かしてから砂糖を加える
- 2) 粗熱をとり型に入れて冷まし、食べやすい大きさにカットする

はとむぎのシロップと、はとむぎ茶寒天を合わせて、はとむぎ薬膳スイーツが完成
お手持ちの果物を加えると見た目もきれいに、美容効果も高まります



国産はとむぎ粒
250g
993円 (税込)

春の養生



デトックスの春

木々や草花が一斉に芽生える春は、私たちの身体も陰から陽へと移り変わる時期です。さあ、冬モードから春モードへとデトックスしましょう。中医学では春は五臓の「肝」を養う季節で「肝」は循環や代謝、排泄、デトックスなどをコントロールしています。また「怒り」という感情を支配するのも「肝」です。この春しっかり「肝」を養生し、健やかに過ごしましょう。養生とは病気にかからないようにすることで先回りの健康法です。

青色の食材

春の養生におすすめは「青色」の食材です。セロリ、春菊、菜の花、アスパラ、フキノトウ、ヨモギ、タケノコ、三つ葉、ニラ、ミントなどの青野菜とアサリ、シジミ、そして酸味のレモン、梅干し、お酢などです。香りのあるものや苦味、酸味などは血と気を巡らせます。これらは「肝」の働きを整えデトックスをサポートし、無理なく春モードに切り替えるのに役立ちます。「肝」を元気にして春の陽気に誘われてみませんか。



寒天でデトックス

寒天は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を含んでいるので、腸内環境を整え老廃物などを排出するデトックスと、美肌作用に効果があります。「はとむぎコーヒー」をドリップしてちょっと贅沢な大人の味をお楽しみください。

【はとむぎコーヒーゼリー】

材料 (3人分)

はとむぎコーヒー・・・3袋
甜菜糖・・・大さじ2
粉末寒天・・・1袋(4g)



作り方

- 1) 「はとむぎコーヒー」1袋をお湯で150ccドリップする、3回繰り返す
- 2) 鍋に1)と粉末寒天を入れて煮溶かしてから甜菜糖を加える
- 3) 粗熱がとれたら器に入れ冷蔵庫で固める



はとむぎコーヒー
50g (10g×5袋)
1,460円 (税込)

Hatomugi bijin

はとむぎ美人



はとむぎ美人の彩り豆乳ヨーグルト

有用菌を増やすとお肌がきれいに

腸内細菌には、病気の原因となるような有害菌もいれば、乳酸菌やビフィズス菌などのように有害菌の増殖を抑え込んで人の健康増進に役立つ有用菌も棲んでいます。

健康増進には有用菌を優勢にして免疫を高めることが大切です。「はとむぎ美人」は善玉菌を増殖させて腸内環境を整えます。お肌と腸は密接な関係があることから腸がきれいになるとお肌もきれいになります。



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)】



【はとむぎ美人の彩り豆乳ヨーグルト】

材料(1人分)

豆乳ヨーグルト・・・100g

はとむぎ美人・・・1包

イチゴ、オレンジ、キウイ・・・適量

手作り酵素やメープルシロップ、甜菜糖などの甘味料・・・適量

作り方

・器にイチゴ、キウイ、オレンジなどお好みのフルーツを入れ、
その上に豆乳ヨーグルトを加える

・甘味料と「はとむぎ美人」を混ぜる

Hatomugi

食べるはとむぎ

世界や日本で収穫されるはとむぎのほとんどはお茶の原料や漢方として使われていますが、弊社では穀物として食べられるように脱穀工程を行い製品にしています。食品名では精白はとむぎや、はとむぎ粒といい、漢方名ではヨクイニンと呼ばれています。どちらも同じものです。

よくある質問

Q はとむぎ製品は、粒、粉末、炊飯器用、ほうじ粒、ほうじ粉末と5種類ありますが、一番効果があるのはどの製品ですか？

A はとむぎ製品は5種類ありますが、すべての製品は「はとむぎ粒」を基本に加工したものです。効果効能はどれも同じように期待できます。

Q 1日にどれだけ食べると効果がありますか？

A 薬膳では1日に30g程を目安に食べるというといわれています。効果を早く期待したい時はご飯やスープ、デザートなどいろいろなお料理に入れてお召し上がりください。

Q 子供でも食べられると聞きましたが、何歳ぐらいからですか？

A お粥にすると乳幼児から摂取していただけます。水分補給に、はとむぎ茶もおすすめてです。はとむぎ茶はノンカフェインなので乳幼児からお飲みいただけます。



食べる「はとむぎ」ができるまでの脱穀工程



Konbu Dashi

手作りだし



一日一杯の昆布水

ミネラルを補う

現代人に不足しがちな栄養素はミネラルだそうです。ミネラルは体内で作ることができないため、食べ物から補う必要がある栄養素です。もし不足すると情緒不安定、便秘、頭痛、免疫力低下、貧血、疲れやすいなどの症状があらわれやすくなります。

このように私たちの健康に欠かせないミネラルは、昆布水を飲んだり、昆布だしをとってお料理に使うと簡単に補うことができます。昆布は海水のミネラルとよく似た構成をしているため、消化吸収がいいそうです。

昆布と椎茸のだし

昆布と椎茸は天然の旨味や香りがして体に優しく心も身体も整います。野菜の不足気味なお子様やご家族の健康増進に昆布だしをおすすめします。美味しいだしを作るポイントは2つ以上の素材を使うことです。

昆布に含まれるグルタミン酸と椎茸にふくまれるグアニン酸は相性がよく、特においしいだしがとれます。だしの旨味は日本独特の食文化ですね。

昆布水の効果

だし昆布や根昆布で作る昆布水の健康効果は、脂肪や糖質の吸収を抑制したり、高血圧の予防、免疫力の向上、美肌作用、腸内環境を整えたりする作用があります。また天然のナトリウムやミネラルをいっぱい含んでいるので夏の水分補給に飲むと効果があります。昆布水を根昆布で作るとフコイダンというネバネバ成分が豊富に含まれているためトロンとして旨味も濃く体に効くって感じがします。

だしの作り方(水出し&煮出し)

水出しの時は昆布と椎茸をさっと拭き1ℓの水に対して昆布 10g、椎茸 50gを入れて一晩漬けておくだけでじっくりと旨味成分が抽出されます。夏なら冷蔵庫で保存します。煮出す時は戻し汁ごと弱火で温めて、沸騰直前に昆布を引き上げ、椎茸は10分程度煮てから取り出します。取り出した昆布や椎茸は捨てずに煮物や佃煮に利用できます。



昆布だしをとって料理をすると心も体も整います

Column

発酵食品は心が整う

味噌、麹、納豆、ぬか漬けなどの発酵食品には、ミネラルやビタミンが豊富に含まれているため自律神経を整えて心をリラックスさせる効果があります。そして加工食品やコンビニの食品に含まれている化学物質の排泄を促進させ、デトックスにも役立ちます。手作りだしで作る具沢山の味噌汁をおすすめします。

