

率川神社は推古天皇（593年）のころ大神神社の摂社としてお祀りされた奈良市最古の神社です。正式名称は率川坐大神御子いさがわにますのおみわのみこの神社です。媛蹈鞰五十鈴姫命を両親がより添われておられることから扁額には「子守明神」とあり安産、育児、家庭円満の神様として篤い信仰があります。
6月に行われる「三枝祭・ゆり祭り」で親しまれ飛鳥時代から国家の祭りとして三輪山に咲く山百合をお供えし疫病など鎮めるお祭りです。

率川神社は奈良の駅（近鉄・JR）から近いのでご縁があればお立ち寄りくださいませ。



本殿（県指定有形文化財）

本殿は一間社春日造りの檜皮葺きで三殿。そして3連になっていて左側に父神の狭井大神、右側には母神のさいのおおかみたましくいめのみこと、中央にお子様のひめたたらいすずひめのみこと媛蹈鞰五十鈴姫命が祀られています。



1. 率川阿波神社



2. 遥拝所



3. 蛙石



4. 自祓串

1. 御祭神は事代主神です。奈良市最古の恵比須社で、毎年正月の祭りには商売繁盛を願い、たくさんの参拝者が訪れるそうです。
2. 大神神社の遥拝所。正面に平山郁夫氏の「神の山・三輪山の月」が描かれています。
3. 見た目が蛙に似ていることから名付けられ、「お金がかえる」「幸せがかえる」「若かえる」「無事かえる」などにつながる幸福の象徴だそうです。
4. 拝殿の横に「自祓串」じばらいくしが立てられていましたので自分で自分を祓い清め、ご参拝させていただきました。

会長 竹川梅子



はとむぎ

#277 秋号（9月・10月・11月）

「はとむぎ入り大根めし」を炊きました。

厚めに切った大根がホックホクです。上品でやさしい味わいの「大根めし」は、食欲をそそります。



CONTENTS

秋の養生のポイントは「肺」を乾燥させないこと。乾燥から守ってくれる白い色の食材や旬の食材はその季節に合った栄養と機能性があります。また暮らし方として秋は早寝早起きがおすすです。そしてちょっとした不調を整える美味しい「はとむぎ薬膳茶」のご紹介。古刹のコーナーでは奈良市内にある大和神社の摂社、率川神社へ行ってきました。



Hatomugi Cooking

はとむぎ入り大根めし



昆布と椎茸のお出汁で炊き上げました。
「大根めし」とは、お米が十分に食べられない時代にカサ増しのため
食べられていたご飯です。
今では健康のため白米だけではなくハトムギ、もち麦、稗、粟などの
雑穀を混ぜて食べられるようになりました。
日本の食文化の中心的なご飯。秋は栗やさつま芋、松茸、キノコ、
むかご、サンマなどの食材を入れて炊き上げた「炊き込みご飯」は
季節感があって食べるのが楽しいですね。



材 料

はとむぎ炊飯器用・・・1合
米・・・・・・・・・・2合
大根・・・・・・・・・・約15cm
うす揚げ・・・・・・・・1枚

A $\left\{ \begin{array}{l} \text{出汁(昆布と椎茸)} \cdot 600 \text{ c c} \\ \text{薄口醤油} \cdot \cdot \cdot \cdot \cdot \text{大さじ2} \\ \text{塩} \cdot \cdot \cdot \cdot \cdot \cdot \cdot \text{少々} \end{array} \right.$

作 り 方

- 1) はとむぎ炊飯器用と米を洗い30分程浸漬させ、水気を
きってからAを加える
- 2) 大根は幅1cmぐらいのイチョウ切りにする
- 3) うす揚げは短冊切りにする
- 4) 2) と3) を加えて炊飯する



表紙の「はとむぎ大根めし」

大根の葉は細かく切ってゴマ油で炒め、ご飯の上にトッピングし
たり付け合わせにする。

出汁に使った昆布と椎茸は、ゆではとむぎと一緒に佃煮にしました。
長芋は秋の白い食材のひとつで、精をつけ、体を潤します。



YouTube動画

【国産はとむぎ炊飯器用の使い方】

手軽に炊けるはとむぎごはん



国産はとむぎ炊飯器用

200g

993円（税込）

Organic Hatomugi Essence & Oil

T u y u はとむぎ美容液

乾燥肌を潤す

T u y u ハトムギ美容液の有効成分は、ハトムギ
葉エキスとハトムギ種子エキス、ヨクイニンエキス、
ハトムギ種子水という 4 種類のハトムギエキスが
肌のキメを整えたり保湿したりしてみずみずしいお
肌を保ちます。

ローションとオイルの 2 層になっているのは乳化剤
を使用していないから。ご使用のたびによく振って
手に取りお肌になじませてください。柑橘&ハーブ
の香りで心も癒されます。



天然植物由来100%（石油由来、動物性原料、合成香料、着色料、保存料、環境ホルモンの疑いのある成分、不使用。）

全成分一覧/ ハトムギ種子水、ブドウ種子油、スクワラン、ホホバ種子油、エタノール、グリセリン、ハトムギ葉エキス、ハトムギ種子エキス、
ヨクイニンエキス、アズノ核油、オレンジ果皮油、マンダリンオレンジ果皮油、ハッカ油、ラベンダー油、クスノキ葉油、
ニオイテンジクアオイ油、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、グレープフルーツ種子エキス、トコフェロール、クエン酸



T u y u
オーガニック ハトムギ
エッセンス&オイル
2 層式美容液

32ml

4,420円（税込）

朝夕 2 回使って約 1 カ月間で使用いただけます。

体験談

私が化粧品を買う時、裏に記載されている成
分表を読みます。出来るだけナチュラルな成
分で作られている商品を選ぶようにしてい
ます。その方が肌にいいように感じるのです。

「はとむぎ美容液」はオーガニック化粧品
なので安心して使い続けています。ちなみ
に「はとむぎ美人」も飲んでいのでスッピ
ンですが「お肌がきれい」と誉められます。



Hatomugi bijin

はとむぎ美人

フルーツ酵素

弊社のフルーツ酵素（果実発酵エキス）は季節ごとの国産の果物を原料として糖で漬け込み、糖の浸透圧によって果実エキスを抽出します。その後 2 年～ 3 年かけて発酵・熟成させていきます。

フルーツ酵素の働きは、私たちの腸内に棲むビフィズス菌などの有用菌のエサとなり、腸内環境を整えます。

腸内環境改善で得られるメリットは免疫力アップ、美肌効果、ストレス緩和、質の良い睡眠、疲れにくい、アレルギー症状を緩和するなどがあります。



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)】



水やぬるま湯で直接口へ

体験談

「はとむぎ美人」を愛飲しています。大腸ポリープにも良いとのことで始めました。大腸ポリープは再発しやすいとのことで、3 年経過した後の検査で小さなポリープはできていましたが、生検の結果は異状なく元気に過ごしています。美肌にも良いので、これからも続けていこうと思います。どうもありがとうございます。

体験談

「はとむぎ美人」や「はとむぎ粉末」を摂取するようになってから、冬場に咳込みがひどかったのがほとんどなくなりました。喘息持ちでしたが薬に頼ることもなく元気に過ごしています。「はとむぎ粒」も手軽に使えるスープ、ご飯、和え物などに便利です。これからも料理に利用します。

便秘がひどく、便秘からの下痢を繰り返していました。「はとむぎ美人」とご飯には「はとむぎ炊飯器用」を混ぜ、「はとむぎ茶」を飲むという生活を始めたところ、すっかり良くなりました。定期的に病院にも行っていたのですが、必要なくなりました。感謝です。

2025 年 2 月に「はとむぎの杜」の薬膳料理教室に来させていただき「はとむぎ美人」を始め 3 ケ月経った頃 10 代のころからずっと気にしていた背中のニキビが改善されました。竹川先生より「最初は 3 ケ月続けて～」と聞いていたので 3 カ月は頑張ろうと飲み続けました。背中なので普段そのままで気にせず生活していましたが、ほんとに 3 カ月経ったところに主人から「背中がつるんとしていたけど何かした？」と聞かれるくらいきれいになっていました。3 カ月続けると習慣化し、今でも毎日続けています。

いつもお世話になっております。家族は「はとむぎ美人」を摂取しています。家族の食事にハトムギをご飯と一緒に炊いて食べることが多いです。夏場は「はとむぎ茶」を愛飲。特に必要以上のことはしていません。日常的に無理なく取り入れることで調子が良く日常を送れていると感じています。

「はとむぎ美人」を朝夕 1 日 2 回飲んでいました。若い頃から頭痛がひどかったのですが、最近は薬を飲む回数がすごく少なくなりました。またのどが痛くなりかけた時は必ず「板藍根」を飲んで治しています。必ず家に常備しています。

「はとむぎ美人」「はとむぎ茶」「はとむぎ炊飯器用」を摂るようになり、毎年人間ドックで指摘されていた子宮筋腫が今年は筋腫が小さくなっていると言われ、とても嬉しかったです。夫も喘息が改善され薬の量が減りました。

Column

「医食同源」

「医食同源」とは、病気を治療するのも普段から食事をするのも、ともに命を養い健康を保つために欠くことができないもので、源は同じだという考えです。

今、流行りの薬膳茶も日常的な食材や生薬をブレンドして体調を整えるお茶のことで「医食同源」といえます。その効果は自律神経のバランスを整えストレス解消、血行促進、体温上昇、免疫力や代謝促進、冷え性改善、睡眠改善などに役立ちます。

例えば生姜をスライスしてハトムギ茶や紅茶に入れると血流をよくし体を温める効果のある薬膳茶ができあがります。

■送料についてのお知らせ

2025 年 9 月よりメール便「ゆうパケット・クリックポスト」の送料について、これまで送料を弊社負担させていただいておりましたが、送料 220 円をご負担いただくこととなりました。どうぞご理解賜りますように、また今後共変わらないご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

秋の養生

「実りの秋」です。豊かな食材が市場に並び食卓が充実する季節です。これから寒くなる冬に向けてバランスの良い食事を心がけましょう。

そして秋は気温が下がり大気中の乾燥が起こる時期です。中医学では乾燥を嫌う「肺」を潤すことが養生となります。

「肺」は呼吸や血と水の巡りを調節し、鼻など呼吸器系統、皮膚、大腸とも密接に関連しています。

「肺」を潤す食材は、ハトムギ、梨、大根、蓮根、白菜、冬瓜、白きくらげ、白ゴマなどの「白い食材」と、秋を匂とする食材にも季節に合った栄養や、乾燥を防ぐ効果があるのでバランスよく食べるようにしましょう。



おいしいはとむぎ薬膳茶

美容や目の疲労回復
リラックス効果



菊花・クコの実
32.5g (6.5g×5袋)
1,296円 (税込)

気と血を巡らせる



マイカイカ
玫瑰花・ハイビスカス
35g (7g×5袋)
1,296円 (税込)

血流を改善して疲労回復
イライラを鎮める



高麗人参・なつめ
50g (10g×5袋)
1,296円 (税込)

体を温め冷え性改善
アンチエイジング効果



黒豆・生姜
60g (12g×5袋)
1,296円 (税込)

空気が澄み空が高くなる秋

薬膳茶で気分もゆっくりと穏やかに過ごしましょう

