



郡山城跡
大河ドラマ「豊臣兄弟」で話題の「郡山城跡」へ行きました。郡山城は奈良県大和郡山市の中心的存在で初代の城主筒井順慶が築城し、その後豊臣秀吉の弟である秀長が100万石の居城に相応しい大和国最大の城郭として築きました。城跡の600本の桜は「日本さくら名所100選」に選ばれ、花見も楽しめるお城です。また大和郡山の城下町は金魚や藍染めなどでも有名です。奈良にお越しの際は是非、大和郡山をお訪ねくださいませ。

会長 竹川梅子



桜と城址会館



1. 追手門



2. 天守台



3. さかさ地蔵



4. 極楽橋



5. 柳澤神社



6. やまと郡山城ホール

- 1983年に再建された追手門は豊臣秀長築城当時に近い形だそうです。城主のパワーが感じられる立派な門です。
- 郡山城には天守がないと言われていましたが、2014年に天守の礎石が確認されました。天守台は標高81mとそう高くありませんが、東に若草山や大和東山の連山、南に大和三山、西は矢田丘陵、北には薬師寺など奈良盆地が一望できます。
- 石垣の中にお地藏様がさかさまになっておられます。築城の際、石材不足のためお地藏様まで使用させた秀長の巨大な権力は凄いです。
- 本丸へ登城する正式なルートは橋で150年ぶり(令和3年)に再建されました。長さ22m幅5.5mの木造です。
- 本丸の跡地に建てられた5代将軍、徳川綱吉の側用人柳澤吉保を祀る神社です。
- やまと郡山城ホール
大河ドラマ「豊臣兄弟」の展示場。ドラマの名場面を思い出させる衣装や小道具を展示。期間は、豊臣秀長の誕生の日である3月2日(2026年)から死去した1月22日(2027年)まで。
問合せ：秀長さんプロジェクト推進協議会 事務局



古刹バックナンバー
「奈良 de シカ」



はとむぎ

#279 春号 (3月・4月・5月)

ゆではとむぎたっぷりのロールキャベツ
春の季節は「青色」の食材をいただくと身体の調子が整います。そこで春キャベツを使ってロールキャベツを作りました。「春」は「青」ということから人生の春を「青春」と言うそうです。



Hatomugi Journal

CONTENTS

日に日に暖かくなって来ると心もウキウキします。新生活が始まるのも「春」ですね。この季節には中医学でいうと肝臓を養うことで健やかに過ごせると伝えられています。春号は花粉症対策と食育についての記事と、古刹では今話題の大河ドラマ「豊臣兄弟」の弟、豊臣秀長が城主をつとめた「郡山城跡」を訪ねました。



Hatomugi Cooking

ゆではとむぎたっぷりの
ロールキャベツ



春キャベツがおいしい季節となりました。ロールキャベツは、地中海沿岸からトルコ、バルカン半島にかけての地域が発祥といわれる、ひき肉や玉ねぎ、米などをブドウの葉やキャベツの葉で包み煮込んだ料理のことです。今回は、米の代わりに「ゆではとむぎ」をタネにも、だし汁にもたっぷり入れて春の一品を作りました。はとむぎはこのようなメニューに使っても美味しく、新陳代謝を活性させるのでデトックス、美肌効果が期待できます。



材料

ゆではとむぎ・・・100g
(タネ用1/2・だし汁用1/2)
キャベツ・・・1個
鶏肉ミンチ・・・300g
(好みのミンチ肉でも可)
玉ねぎ・・・1/2個
たまご・・・1個
はとむぎ粉末・・・大きじ1

A だし汁・・・4カップ
みりん・・・適宜
しょう油・・・適宜

B 水溶性片栗粉
(片栗粉大きじ1を同量の水で溶いたもの)



作り方

- 鍋にお湯を沸かし、芯を取り除いたキャベツを入れて一枚ずつはがす
- 剥がしたキャベツを再度柔らかくなるまで茹で、冷ます
- キャベツの芯の厚い部分はそぎ取り、小さい葉と一緒に刻んでタネに加える
- ボールに、みじん切りにした玉ねぎ、鶏肉ミンチ、たまご、ゆではとむぎ、はとむぎ粉末を加えて塩コショウをし、よく混ぜて8等分に丸める
- 2)のキャベツ1~2枚を広げ4)のをせて包み、巻き終わりを下にして鍋に並べて入れる
- 5)の鍋にAとゆではとむぎを加え約20分煮る
- 煮えたらBを少しずつ加えてとろみをつけ器に盛りつける



国産はとむぎ粒
200g



国産はとむぎ粉末
150g

商品詳細はこちら



春の食養生

春は「肝」を養いましょう

春は眠っていた植物が勢いよく芽を出し茎や葉を成長させる季節です。私たちの身体も目覚めさせて春の「肝」を養い、健やかに過ごしましょう。「肝」は血液の貯蔵庫であるとともに「気」のエネルギーを全身に巡らせる働きや排泄、解毒などをコントロールしています。感情では「怒り」に当てはまり「肝」が弱ってくるとイライラして怒りっぽくなります。

特に春は入学、入社、転職、お引越しなど環境の変化によってストレスにさらされやすい時期なので「肝」によい食材を食べてイライラを鎮めるようにしましょう。



春の「肝」におすすめの食材

セリ、パセリ、セロリ、三つ葉、人参、ヨモギなどは春のイライラする「気」を鎮める食材です。力強い生命力のあるタケノコも余分な熱を発散させる作用があります。また肝臓は目と深い関係があり、菊花茶は目の充血などの炎症を抑えます。ニンニク、春キャベツ、新玉ねぎ、ごぼう、ワカメ、もずく、アボカドなどは、解毒、排出を促し、肝臓の解毒機能をサポートします。



日なたぼっこの効果

精神的には気の高ぶりを抑え、心ゆったりと過ごしましょう。穏やかな日中には近くの公園などを散策して芽吹いた草花に目をやり、鳥のさえずりに感動したり、遊ぶ子供の声を聞いたりしながら太陽の光を浴びるのも春の養生になります。太陽の光を浴びる効果は骨を丈夫にする、ぐっすり眠れるようになる、幸せホルモンの分泌によってストレスが解消されるなど、心にも体にもよいことがいっぱいあります。



食事は命をつなぐ

食育基本法

農林水産省の食育健康法には、(略)子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進(中略)食育は心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである(略)と制定されています。

このように「食育」は～知育、徳育及び体育の基礎となる～大切な教育ですね。そこで春号は「健全な食生活」の基礎を学びましょう。

私たちは命をつなぐために食事をとりますが、食生活の習慣によって病気を起こしたり誤った食生活を改めると病気が治ったり、というように食事次第で健康が維持できるということになります。「食」は命をつなぐ基本です。

食の知識力と食の選択力

旬を食べる

日本には四季があるため「旬」に採れるものを食べましょう。季節に合ったものを食べると私たちの心身にも適しているそうです。春にとれる野菜や魚にはその季節に必要な栄養があり、また精神的に補ってくれるものを含んでいます。例えば春は精神的に怒りっぽくなったり何となくイライラしたりしやすい季節だといわれていますが、「気」を鎮める香りの高い野菜などをいただくことで落ち着くようになります。

命を食べる

昔から食べ物の生命力をそのまま丸ごといただくことで私たちの生命をつなげてきました。例えば大根なら大根が今まで生命を維持してきた状態のまま葉も皮も全部食べることで大根の生命力もいただきます。これを「一物全体食」といいます。また魚も大きな魚の切り身より小魚の生きていた姿そのまま全部いただくようにしましょう。

環境を食べる

私たちが暮らしている場所の気候風土に合った食べ物をいただくことです。食材も食べ方もその環境で採れたものはそこに住む身体にも適応しやすく季節などの変化にもついていくことができるという考え方があります。これは「身土不二」といわれ昔からしてきた日本の食生活の基礎です。

【和食】はユネスコ無形文化遺産

昔から食べてきた和食が2013年「日本人の伝統的な食文化：和食」としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食には地域社会とつながる伝統食や季節の花や葉などで料理を飾りつけるといった四季の感性、そして調理や保存の工夫として旨味成分を含む出汁文化と味噌など発酵食品の健康効果が評価されました。このように日本の食文化は世界的に注目されています。

徳川家康も愛した味噌汁

江戸時代の平均寿命が40才くらいの時に徳川家康は75才という長寿だったそうです。その秘訣は健康オタクといわれるほど食事に気をつけ、味噌汁をこよなく愛していたからといわれています。弊社では、創業時より昼食に皆で味噌汁をいただいています。



花粉症と善玉菌

花粉症やアレルギー体質の改善に、食べるといいものと食べない方がいいものがあります。食べるといいものとして腸内の善玉菌といわれる乳酸菌とビフィズス菌、酪酸菌と、これらのエサになるオリゴ糖を含む食べ物をおすすめします。一方、さけたほうがよいものは、大腸菌やブドウ球菌などの悪玉菌といわれる腸内細菌を増やす食べ物です。腸内環境が変わると体の状態も変わります。

食べるといいもの

食物繊維やオリゴ糖が豊富な野菜などがおすすめです。食物繊維は腸内の善玉菌のエサになり免疫力を高めて炎症を抑えてくれます。昔ながらのきちんと発酵させた醤油、ミリンなどの調味料、ぬか漬け、味噌、ハトムギは善玉菌を優勢にし、バランスの良い腸内環境をつくれます。またお腹を温めると大腸が活性化して排便をスムーズにさせて健康な状態を維持します。

食べない方がいいもの

加工食品、食品添加物を多く含んでいるものや甘いもの、小麦などを多く摂取するとアレルギーの症状を悪化させてしまいます。またお腹を冷やすキンキンに冷えたビールやアルコール類、生もの、激辛、高脂肪の料理やこってり系の料理などは肝臓にも負担がかかり腸内環境が乱れやすく、アレルギー体質を招く一因となります。

洋食より和食がいい

カタカナのメニューからひらがなのメニューに置き換えるとアレルギー体質は治りやすいそうです。ひらがなのメニューには食物繊維やビタミン、ミネラルなどが多く含まれ腸内の善玉菌を増やし免疫を高めます。例えばスープを野菜や豆腐の味噌汁に、パンやスパゲッティをご飯（ハトムギ入りご飯、雑穀入りご飯）に、ジュースをお茶に、チーズを豆腐や納豆などに置き換えます。



ハトムギとアレルギー体質

ハトムギには抗アレルギー作用があるのでハトムギを食べているとアレルギー反応を抑制する働きがあります。アレルギー体質ならハトムギをご飯に1割ほど混ぜて食べると改善に役立ちます。またイボの原因であるヒトパピローマウイルスを抑える抗ウイルス作用はイボを取り去り、細胞を強くする働きもっています。

Column

姿勢がいいとすべてよし

背筋がピンと伸びている女性は美しく見えます。背筋を伸ばし骨盤が正しい位置に保たれると腹筋や背筋がバランスよく働いてくれます。また姿勢がいいと内臓の位置も本来のあるべき場所に保たれるため胃腸など消化機能も正常に働くようになり健康につながります。姿勢がいいと相手からの好感度アップだけではなく、健康維持にも役立ちます。

Hatomugi bijin

春はデトックス



春は芽吹きの季節です。私たちの体の中も新陳代謝を活性させて冬に溜め込んだ老廃物を排出し身体をスッキリさせましょう。デトックスによい食事は食物繊維を多く含む一汁三菜といった和食がおすすめです。また老廃物の排出力が高い「はとむぎ美人」はシミやくすみなど薄くして若々しい肌が期待できます。



はとむぎ美人の原材料

- 1.発酵はとむぎ（自社オリジナルの発酵はとむぎを配合）
 - 2.国産はとむぎ（品質のよい厳選した国産はとむぎを使用）
 - 3.国産有機穀付きはとむぎ（国産有機穀付きはとむぎを使用）
 - 4.国産有機はとむぎ若葉（抗酸化作用が高く、食物繊維が豊富）
- フルーツ酵素（国産の果物を2年以上発酵・熟成）
加熱処理乳酸菌FK-23（腸内にいる乳酸菌を増殖させ、腸内環境を改善）
オリゴ糖（ビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整える）



はとむぎ美人

150g（2.5g×60包）



商品詳細はこちら



水やぬるま湯で直接口へ