

はとむぎ

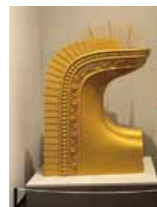
#280 夏号 (2026年6月・7月・8月)



奈良の平城京の復原整備が進められており、2026年3月に東楼が完成しました。東楼は大極門(2022年復原)の東側に建つ楼閣で、朝廷の儀礼に伴う宴などが行われていたと伝えられています。真新しい東楼は2階建ての美しい楼閣で、赤い柱と金の鴟尾が青空に映えとても華やかです。今回は天平衣装に身を包み1300年前の風景に思いをはせながらゆったりと訪ねてきました。

平城京は中国、唐の長安をモデルにつくられた都で、その広さは東京ドーム約534個分に相当します。現在の平城宮跡にはこれまで朱雀門(1998年)、次いで第一次大極殿(2010年)、大極殿の正門にあたる大極門(2022年)が復原されました。さらに今回、東楼が完成し現在は大極門の西にあたる西楼を復原中です。奈良時代を今に感じる「空間を創出する」という理念のもと、これからも復原整備が続けられるそうです。1300年前の都が長い年月をかけて少しずつ姿を現していく様子にロマンを感じますね。

会長 竹川梅子



1. 第一次大極殿

2. 鴟尾しび

3. 東楼の柱

4. いのちのはかり

1. 天皇の即位や元旦の式典など国家の重要な儀式だけに使われていた中心的な建造物です。正面約44m、高さ約27m、直径70cmの朱色の柱44本、屋根瓦約9万7000枚を使った平城宮最大の宮殿です。堂々たるお姿はいつ見ても感動します。

2. 館内では復原のための試作した品が展示されています。黄金に輝くピカピカの鴟尾です。

3. 1973年発掘調査で見つかった、外側の柱が巨大な掘立柱、中心部が礎石建ちという珍しい建物だそうです。

4. 2025年の大阪・関西万博のジグネチャーパビリオンの一つ「EARTH MART」で展示された、体験型のデジタルはかり5台を譲り受け展示されています。

※貸衣装のお問い合わせは
上記「平城宮跡管理センター」まで

古刹バックナンバー「奈良 de シカ」



「平城京模型」は
奈良市役所のロビーで展示されています



夏の暑い日に、体にこもった熱をやさしく冷ましてくれる「冷や汁」はいかがでしょう。冷や汁は、宮崎県や山形県などに伝わる郷土料理で昔、暑い夏の農作業の合間に麦飯に味噌をのせ、水をかけて手軽に食べたことが始まりといわれています。

CONTENTS

長い夏を健やかに過ごすため「気」と水分を補いましょう。汗をかく季節のお肌の手入れ、そして水分不足によっておこる血液のお話を紹介しています。また「大和の古刹を歩く」コーナーでは、奈良時代の天平衣装を身にまとい、平城宮跡歴史公園に行ってきました。



Hatomugi Cooking

はとむぎご飯と冷や汁



食欲のない時でもさっぱり食べられる冷や汁を作りました。はとむぎご飯にかけていただくと美味しいです。

お米を食べると太るというイメージを持つ方もいらっしゃいますが、この時期、元気がない、やる気がないなどは薬膳的に考えると「気」が不足しているからかも知れません。

お米やハトムギなど穀物には「気」やエネルギーを補う補気作用があります。そしてはとむぎは、お米と比べて糖質が少なく、タンパク質は2倍以上も含まれ、消化器系の働きをよくしたりリラックスさせたりする効果があります。



材料

だし・・・600cc
味噌・・・30g
白胡麻・・・大さじ3g
豆腐・・・1丁
キュウリ・・・2本
茄子・・・1本
ミョウガ・・・2本
青じそ・・・5.6枚
ゆではとむぎ・・・大さじ2
国産はとむぎほうじ粒・・・1袋(7g)

作り方

- 1) 豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをのせて水切りをする
- 2) キュウリとナスは薄切りにし、5分程塩もみしてから絞る
- 3) ミョウガと青じそは刻む
- 4) ゴマをすり鉢でする
- 5) 味噌をアルミホイルの上に薄くのばしてトースターで5.6分焼いて焦げ目を付ける
- 6) 4)に5)を入れて、出汁を少しずつ加えながら伸ばす
- 7) 1)の豆腐は手でちぎり、2)と3)と一緒に6)に加える
- 8) ほうじ粒を袋の上からたたいてつぶす
最後にゆではとむぎとつぶしたほうじ粒と氷を加える

味噌を焼くと仕上がりの風味がアップします。今回は自家製の手作り「はとむぎ味噌」を使用しました。ハトムギを加えて発酵させた味噌は旨味成分が豊富でいい香りがします。

はとむぎご飯

「国産はとむぎ炊飯器用」1合に対して米1合の割合で炊き上げました。



さっぱりとしていながら栄養もしっかり摂れる、まさに夏にぴったりの一品です。まだお召し上がりになったことのない方は、ぜひ一度お作りください。

夏とはとむぎ

今年の夏も高温多湿傾向と予想され、厳しい蒸し暑さとなりそうです。

湿度の高い梅雨の時期や気温の高い夏は、体に「湿」と「熱」をため込みすぎないように、発散させることが大切です。そのため消化のよい食べ物、熱を発散させてくれるもの、血を補い水の巡りを良くするもの、そして心を落ち着かせてくれる食材を取り入れることがおすすめです。

今回の「冷や汁」は冷たい食感で体にもった熱を発散させてくれる夏にぴったりの養生食です。はとむぎご飯やキュウリは水分や巡りと血の巡りを整える働きがあり、薬味に使う青じそとミョウガの香りは心を落ち着かせ、暑さによる疲れを和らげてくれます。

夏の水分補給にはノンカフェインのはとむぎ茶や麦茶、ハーブティー、コーン茶、水、白湯など甘味料の入っていないものがおすすめです。砂糖入りの甘い飲料は水分を包み込む性質があるため、むくみにつながりやすく、出来るだけ控えるようにしましょう。

また夏の食材ではゴーヤの苦味や梅干しの酸味などもおすすめです。さらに、はとむぎや小豆など豆類、トウモロコシなどは余分な水分を排出する働きがあります。

それゆの「はとむぎ茶シリーズ」は香ばしいかおりと、まろやかな甘みが広がる美味しいお茶です。発芽活性によって栄養も高まり、温かくしても冷やしても飲みやすく、体をすっきり整えてくれます。



活性はとむぎ美人茶
有機
90g (3g×30袋)



活性はとむぎ美人茶
ティーバックタイプ
75g (2.5g×30袋)



朝の涼しい時間帯にゆっくりと呼吸を整えると心身を穏やかにしてくれます

夏の養生

「心」を養う

夏は中医学でいうと「心」の働きが活発になる季節です。そのため、動機や不安感、寝つきの悪さなど、心と神経のバランスに影響が出やすくなります。また、暑さによってたくさんの汗をかくと体の「水分」だけでなく「気、エネルギー」も消耗しやすくなります。

さらに屋外の暑さと冷房の効いた室内の温度差によって自律神経が乱れると食欲不振や疲労感などの不調にもつながります。そのため、カーディガンや腹巻、足首を冷えから守るレッグウォーマーなどを活用し上手に体温調整を行きましょう。

暑い夏を健やかに過ごすためには、冷やし過ぎに注意しながら「気」を補う、はとむぎご飯やはとむぎ茶を飲んで、「心」を養い、体をいたわりましょう。

おすすめの食材は、はとむぎ、もやし、冬瓜、なす、キュウリ、トマト、アスパラガス、スイカ、海苔、ハモ、オクラ、そら豆、梅、レモン、甘酒などがあります。

Column

骨を育てる

骨は体を支える大切な柱です。私たちの体には約 206 本の骨があり、体の中では古い骨を壊す「破骨細胞」と新しい骨をつくる「骨芽細胞」が働き 3 年～5 年かけて新しい骨へとつくり替えています。さらに骨は免疫機能とも深く関わっており、骨が弱ると全身の元気にも影響するといわれています。毎日の食事でバランスのよい栄養をとり、散歩など軽い運動をしながら免疫を上げ丈夫な骨を育てていきましょう。

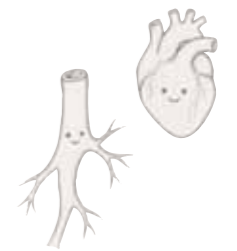


夏と田七人參

夏場の水分と血液

特に汗をよくかく夏には脱水や高温の影響で血液中の水分が不足し血液が濃くなりやすくなります。その結果、血のかたまり(血栓)ができやすく、血液が滞る原因になることがあります。血栓は脳や心臓の血管で詰まると重大な疾患の引き金になることがあるため、夏場はこまめな水分補給とともに日頃から血流を意識した生活が大切です。

田七人參は古くから「血」の巡りを整える目的で用いられてきた生薬の一種で、3 年もの歳月をかけて栽培される人參です。主な有効成分であるサポニンが血糖値の上昇を穏やかにしたり、LDL コレステロールの蓄積を抑えたり、動脈硬化の予防に役立つことが期待されています。また、高血圧症や冷え症の改善にも期待できます。暑い夏を元気に乗りきるために、健やかな血の巡りを保ちながら日々の体調管理を心がけましょう。



発酵田七人參お徳タイプ
225g (1.5g×150包)



発酵田七人參
60g (1.5g×40包)



発酵田七人參
12g (1.5g×8包)



Hatomugi bijin

はとむぎ美人



強い日差しを浴びる夏はシミが気になりますね。シミの予防は、毎日の食べ物から体の内側を整えることも大切だといわれています。シミ対策に効果的な栄養素として知られているのがBカロチン、ビタミンC、ビタミンA、ビタミンE、ポリフェノールなどの抗酸化成分で、これらは紫外線による酸化ダメージから体を守る働きがあります。

今、抹茶が世界的にも注目されています。その理由は、抗酸化力の高さと腸内環境を整える食物繊維やリラックスをサポートするアミノ酸などを含んでいるからです。そこで「はとむぎ美人」に抗酸化作用のある抹茶を組み合わせってみました。どちらも腸内環境を整え体の内側から美容を支える成分が含まれています。この夏の美容習慣に「はとむぎ美人&抹茶」を取り入れてみませんか。きっとインナーケアでシミ予防に期待できます。



はとむぎ美人
150g (2.5g×60包)



商品詳細はこちら



Organic Hatomugi Essence & Oil

TUYU はとむぎ美容液



冷房により乾燥した肌を十分に保湿しましょう

夏のお肌

きれいなお肌の人は保湿ケアとUVケアをしっかりし、バランスの摂れた食事やこまめな水分補給、そして良質な睡眠をとっているなどが習慣化されているようです。

お肌の手入れ

暑いとたくさん汗をかきますが、肌に負担がかからないよう優しくふき取り、洗顔も泡で優しく洗うなど摩擦による刺激を減らしてお肌を整えることが大切です。

オーガニック化粧品

バリア機能が低下しているお肌には、はとむぎ美容液「TUYU」のように天然植物由来や無添加でつくったオーガニック化粧品をおすすめします。

TUYUのさわやかな緑色はオイルです。オーガニックハトムギから4種類のハトムギエキスを抽出し、オイルと美容液の2層にバランスよく配合しています。



TUYU
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

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。

