



奈良公園の中心に佇む現在の奈良国立博物館（本館）は「なら仏像館」として重要文化財に指定されています。設計は赤坂離宮（現在の迎賓館）を手がけたことで知られている片山東熊。明治27年に完成した奈良で初めての西洋式建築で、とても華麗な建築物です。「なら仏像館」では全国の国宝・重要文化財級の仏像が100体ほど常設展示されています。また西館では秋の風物詩として知られる「正倉院展」が第78回を迎え、10月24日（土曜日）から11月9日（月曜日）まで開催されます。聖武天皇ゆかりの品々やペルシア風の水差し「漆胡瓶（しっこへい）」、象牙製の基石「紅牙撥鏤碁子（こうげばちるのきし）」など、60件あまりの貴重な宝物が展示されるそうです。

会長 竹川梅子



1. 金峯山寺仁王門金剛力士立像（吽形）
重要文化財、木造・彩色、5mもある金剛力士像です。目の前に立つとその迫力に圧倒されます。仏像館内では「写真OK」と表示されている仏像が多くあり、たくさん写真におさめさせていただきました。
2. 森鷗外の門
文豪、森鷗外ゆかりの門跡です。正倉院の宝物を一般の人々にも拝観できるよう働きかけた一人だそうです。
3. 鹿だまり
ゆったりとくつろぐ鹿にそっと触れ、こちらまで心が落ち着いてきます。
4. 大木
公園内の静かな一角に大きな根を張る大樹がありました。樹齢何年でしょうか。木肌にそっと触れて「気」をもらって来ました。



はとむぎ

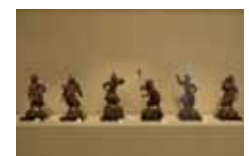
#281 秋号（2026年9月・10月・11月）

まったりとしたやさしい味わいの「かぼちゃのスープ」を作りました。秋の味覚をほっこり楽しむことができます。ミキサーやハンドミキサーがなくてもザルで裏ごしすると滑らかなスープが出来ます。黄色は幸せの色、心まで明るく照らしてくれる色です。



CONTENTS

秋の養生で大切なのは、身体を乾燥から守ること。おすすめは白い色の食材です。そしてこれからの季節は風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。「板藍根」で冬の予防習慣をおすすめします。古刹では奈良公園の中心にある国立博物館へ行きました。



Hatomugi Cooking

かぼちゃのスープ



やさしい味わいのかぼちゃのスープ。

自然な甘みが楽しめるかぼちゃのスープには、 β -カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素は相乗的に働き、皮膚や粘膜の健康維持をサポートします。

さらに、「ゆではとむぎ」を加えることで、二つの食材から抗酸化成分を摂ることができます。体内の酸化ストレスを抑えることでシミやしわの予防につながり、秋の肌ケアにおすすめです。

かぼちゃのスープは、冷蔵保存で約2日、冷凍保存で約1か月を目安に保存できます。作り置きをしておく、忙しい日の食事にも便利です。



材 料 (4人分)

ゆではとむぎ・・・100 g
かぼちゃ・・・300 g
玉ねぎ・・・1/2個
豆乳・・・200ml
だし汁・・・200ml
胡麻油・・・少々
塩・・・適宜
かぼちゃのたね・・・適宜



作 り 方

- 1) かぼちゃは種とワタを取り、皮をむいて 1 cmほどの厚さに切る
- 2) 玉ねぎを薄切りにする
- 3) 鍋に胡麻油をひき、玉ネギがしんなりするまで炒める
- 4) 3)にだし汁とかぼちゃを加え、柔らかくなったら火からおろす
- 5) ミキサーに入れて、ゆではとむぎと一緒に滑らになるまで攪拌する
- 6) 鍋にうつして豆乳を加え温めなおし、塩で味つけをする
- 7) 鍋からおろして盛りつける
- 8) ゆではとむぎと、かぼちゃのたねをトッピングして出来上がり

秋 の 養 生

実りの秋を迎え食欲が旺盛になる季節です。秋は空気が乾燥しやすく、体も乾燥の影響を受けやすくなります。そこで、はとむぎ、梨、りんご、桃、ぶどう、いちじくなどの果物や、かぼちゃ、さつまいも、里芋、れんこん、きのこなど、秋ならではの食材を日々の食卓に取り入れてみましょう。また白い色の食材もおすすめです。これらの食材は秋の乾燥から体を守り、特に中医学では「肺」の乾燥を防ぎ、潤いを与える食材として考えられています。



秋においしい「はとむぎ」と「梨」

はとむぎは、体内の余分な水分を排出しつつ、肺を潤す「潤肺」の働きがあります。白い食材と組み合わせるとさらに効果があります。

中医学では梨は清熱降火といって体を潤し、熱を冷まし、潤いを与える働きがあるとされています。また化咳痰止咳といって痰を取り除き、咳を止める働きがあるので、肺やのどの乾燥が気になる秋に取りいれたい果物です。そのままでもコンポートにしてもおいしくお召し上がりいただけます。また秋には温かい消化の良い食事や十分な睡眠を心がけ、自律神経を整え夏の疲れを癒しましょう。



国産はとむぎ粒
200g

H a t o m u g i

秋こそはとむぎで美肌ケア

美肌ケアに役立つ食べ方

・はとむぎ美人

毎日の美肌ケアとして取り入れることで新陳代謝をサポートし、体の内側から美容を応援します。写真のように豆乳ヨーグルトに混ぜていただくと、コクが増して、とても美味しく召し上がれます。

・はとむぎ若葉の青汁

はとむぎ若葉には抗酸化成分が含まれており、肌の酸化を防ぐ働きや、腸内環境を整えることで、健やかな肌づくりに役立ちます。

写真は、豆乳ヨーグルトドリンクに1包を混ぜています。まろやかで飲みやすく、美味しく続けられるのでおすすめです。

・はとむぎほうじ粉末

食べるはとむぎとして、美肌や毎日の健康を意識した食生活におすすめの商品です。美容アーティストの小田切ヒロさんが、食物繊維が豊富で腸内環境を整える食材として紹介してくださっています。写真はヨーグルトにトッピングしています。お好みで蜜をかけると甘みが変わり、デザート感覚で楽しめます。

・はとむぎほうじ粒

そのままポロポロとおやつに、豆乳や牛乳をかけてシリアルに。

またサラダにトッピングすると美味しいです。お子様にも大人気です。

上記の各はとむぎ製品は美肌づくりだけでなく、健康的なエイジングケアにも役立ちます。年齢を問わず手軽に続けられる美肌ケアの習慣として、ぜひ取り入れてみてください。



はとむぎ美人

150g (2.5g×60包)

体験談

先日の薬膳料理教室に参加したのですが、ハトムギでイボが取れるということで「はとむぎ美人」を購入しました。目の下に小さなイボがあり、気になっていましたが、はとむぎ美人1箱飲み終えたタイミングでポロリと、本当にある日ポロリと取れました!!あまりに感動で次回薬膳料理教室まで待てず、メッセージを送りました。はとむぎ美人継続しますね。

(奈良県 女性)



強い紫外線を浴びた長い夏も、もうすぐ終わりを迎えます。これからは少しずつ空気が乾燥し始める季節。夏のダメージを受けたお肌は今こそ内側からケアをする絶好のタイミングです。



有機はとむぎ若葉の青汁
2gタイプ
96g (2g×48袋)



国産はとむぎほうじ粉末
150g



国産はとむぎほうじ粒
150g

Banrankon

板 藍 根



秋から冬にかけて空気が乾燥すると風邪やインフルエンザの流行が気になる季節です。外出後の手洗い、こまめな換気、適度な湿度、十分な睡眠、バランスの良い食事など、日頃からの生活習慣が大切です。

インフルエンザは、風邪に比べて発熱や頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさなどが急に現れることがあります。体調をくずした時は無理をせずに十分な休養を取りましょう。

いずれも回復には体力を温存しながら免疫力でウイルスを排除するのを待つのが基本となります。そこで毎日の健康管理に取り入れたいのが「板藍根」です。



板藍根顆粒 お徳タイプ
36g (1g×36包)



板藍根茶
70g (5g×14袋)

板藍根は、古くから利用されてきた生薬のひとつ。お家では温かい「板藍根茶」を楽しみ、外出するときは「板藍根顆粒」をポーチに入れて飲むなど。

今年の秋冬はできることから始める「予防習慣」を。

季刊誌「はとむぎ」

この季刊誌「はとむぎ」は、それいゆのスタッフがそれぞれの得意分野を生かして制作しています。



撮影は、社内の会議室を簡易スタジオにして行うこともあり、ライティング(照明)をセッティングしながら、商品の魅力が伝わる一枚を目指しています。

光の当たり方や背景を少し変えるだけでも写真の印象が変わるため、何度も試しながら撮影することもあります。

「はとむぎ」のおいしさや魅力を写真を通して皆さまに感じていただけるよう、これからも工夫を重ねながら、一枚一枚丁寧にお届けしていきたいと思います。



会長が作成したラフ案や記事原稿、撮影スタッフが撮影した写真をもとに、パソコンのソフトを使ってページごとにレイアウトを組んでいきます。

「それいゆ」のリニューアルをきっかけにスタートした、ブランディングされた季刊誌「はとむぎ」のイメージを大切にしながら、見開きA3の紙面の中で、記事の文字量や写真の遠近感、余白のバランスなどを考え、一つひとつの要素の配置を決めていきます。

季刊誌「はとむぎ」を楽しみにしてくださっているお客様に、毎号楽しく読んでいただける紙面をお届けできるよう、会長とスタッフで意見を出し合い、試行錯誤を重ねながら制作しています。



1991年の発刊当時から、スタッフそれぞれの得意分野をいかして作っています。

これからも「食」を通じて皆様の健やかな暮らしのお役に立ちますよう、精一杯務めてまいります。

次号もお楽しみくださいませ。