

正月にいただく大福茶

長寿を表す言葉で、108歳では「茶寿」とも言います。「茶」という字は「くさかんむり」の部分(十)の20と下の部分(八十八)の88を足して108になるからだそうです。おいしいお茶を飲み、健康で「茶寿」を祝いたいものですね。長生きのため、縁起の良い大福茶(おおぶくちや)のお話しをします。諸説ありますが、元日の朝、最初に汲んだ水を沸かして淹れたお茶の中に結び昆布と小粒の梅干を入れたものとされるものが多いようです。由来は、村上天皇(平安時代)の時、京都に疫病が流行し、六波羅蜜寺(当初は西光寺と称した)の空也上人が大ぶりの茶碗に梅干・結び昆布を入れて人々に茶をふるまったところ疫病が落ち着き、村上天皇が正月に同じようなお茶を服し、人々の無病息災を祈ったことから王服茶となり、さらに福を招くに転じて「大福茶」になったと言われています。現在も京都の六波羅蜜寺では正月三が日の間、「大福茶」がふるまわれています。また、昆布は「よろこぶ」に通じ、梅干は、「しわがよるまで」と長寿の願いが込められているとも言われています。

八女茶で健康 第6回



幸せに過ごせますように

淹れ方は、茶道流派、神社仏閣、地域によって様々ですが、茶碗に結び昆布と小粒の梅干を入れ、煎茶か焙じ茶のどちらかを熱めに淹れます。梅と昆布の香味を感じるおいしいお茶です。お正月はお屠蘇などを召し上がる機会が多いと思いますが、「大福茶」をご家族団欒や車でお越しになったお客様へのおもてなしとしていかがでしょうか。

※結び昆布のやさしい作り方 ①「やさい昆布」など柔らかい昆布の入手。②沸騰した湯で1分間煮る。③幅2cm程度の带状(昆布の長さ)に切る。④端から結び目を適宜作る。(注意事項:昆布は長くないと結べない。) 福岡県農林総合試験場八女分場長 仁田原 寿一

健康よもやま話 13



姫野病院:松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

健康の原点

健康とはなにか…?

この定義については色々あるかと思いますが、ひと言で表現すると「全身の血液がサラサラと流れる」というのが、もっともわかりやすいと思います。



実際、血液は全身の組織に酸素と栄養素を運ぶ働きをしており、血液が順調に流れてこないと、その先の組織にさまざまな変化が生じてきます。例えば、その部分が萎縮したり、組織が壊れて潰瘍が生じたり、さらには壊死を起こして脱落することもあります。このようにすべての病気は、まず血液の流れが滞ることから生じてきます。ところで全身の血管にはすべて神経が伴走しています。言い換えると、血管を監督するように常に神経が張り付いていて、この神経の働きによって血管は開いたり、縮んだりするのです。そして、この神経は心のありよう、いわゆる精神状態によって大きく左右されます。例えば、緊張したり、不快だったり、いわゆるストレスがあるときには交感神経と呼ばれる神経が優位に働くので、血管が狭くなり血液の流れが悪くなります。反対に、楽しかったり、のんびりしたり、リラックスしているときには副交感神経と呼ばれる神経が主導となるので、血管は開き血液の流れは良くなります。ここまでわかれば、どのような状態が身体に悪いかは明白です。不快や不安、イライラなどのストレスは血管を狭めて血液の流れを悪くするので、極力避けるように……。逆に、楽しく陽気なときには血管が開いて血液の流れが良くなるのですから、常にそのような状態であるように努めることが大切です。そして、これこそが「健康の原点」でもあるのです。

この単純で重大なことを忘れないように、そして気持ちの落ち込みそうなきときには必ずこのことを思い出すようにして、長生きしてください。

知って得する郷土の食文化 18 カブ(かぶら)

カブは冬野菜の代表格で日本料理にはなくてはならない材料のひとつです。アブラナ科に属し原産地は中央アジアと欧州南部の二か所。日本へは弥生時代に中国から入ってきたと言われ、和種系と洋種系に分かれます。根の形が鈴に似ているためスズナともよばれ、春の七草の1つに数えられています。カブの根には動脈硬化を防ぐ葉酸が豊富であり消化酵素のアミラーゼが含まれているので胃もたれの解消にもなります。葉にはカルシウムやビタミンCが多く含まれています。京都の千枚漬けや長野県の野沢菜が有名です。



*カブとスモークサーモンの重ね漬

■材料 カブ2個、スモークサーモン7~8枚、甘酢(酢50cc、砂糖大さじ1、塩小さじ1/2)

■作り方 ①カブの皮を厚めに剥き縦半分になり薄くスライスしてポリ袋に入れ、砂糖大さじ1を良くまぶしてしんなりさせる。

②しんなりしたカブにサーモンをサンドイッチ状に挟み、段々に重ねて入れ甘酢を注ぎ、空気を抜いて30分ほどおく。カブの葉も一緒に漬けると彩りがきれいです。

*カブの皮のきんぴら

■材料 カブの皮2個分、寿司揚げ1枚、人参50g、薄口醤油大さじ1、みりん大さじ2、鷹の爪適宜、油大さじ1

■作り方 ①カブの皮は5ミリ位の斜め切りにする。人参は千切り、揚げは半分に切って千切りにする。

②材料全部を油で炒め、薄口醤油、みりん、鷹の爪で味を付け、蒸し煮にする。(葉があれば洗ってしっかり水気を切り、茎からしごいて一緒に煮る。味が薄くなる場合があるので味を確かめる)

*赤カブの酢漬

■材料 赤カブ1個、出汁昆布(5cm角)1枚、鷹の爪少々

■作り方 赤カブは四つ割りにして薄く切る。昆布はハサミで5ミリ位に切る。鷹の爪も輪切りにし、ポリ袋に全部を入れ甘酢に漬ける。(30分もすれば食べられます)

郷土料理研究家 樋口 愛子(八女市)

矢部川源流・私の里の四季 51

ウシハコベ(牛繁縷)[ナデシコ科]

ウシハコベは路傍や林縁、畑のあぜ道、空き地などに普通に見られる。秋に発芽し早春に開花するが、年中見かける。花は5枚の花弁が深く2つに分かれているので、10枚に見える。ハコベは雌しべの柱頭(先端)が3本に分かれるが、このウシハコベは5本ある。ウシハコベはハコベより大型でムギ類の栽培と共に伝来した帰化植物である。



(黒木町)松尾 重根

1月の道の駅たちばな



年末年始のお休み 12月31日~1月3日

1月の店休日 1月13日 第2水曜日

初売り 1月4日 甘酒の振舞い

*なくなり次第終了

10:30 青年部餅つき(振舞い)

*なくなり次第終了

1月7日 七草粥の振舞い

*なくなり次第終了

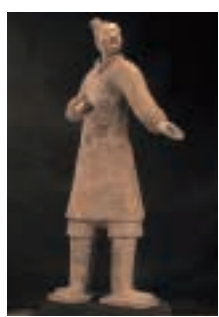
道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿 TEL 0943-37-1711

世界で170万人を魅了した秘宝、遂に日本上陸!古代のアフガニスタン各地で栄えた文化を、4つの遺跡から出土した名宝によって紹介します。なかでもアフガニスタン北部のティリヤ・テペから出土したきらびやかな黄金製品の数々は多くの人々を魅了することでしょう。



世界で170万人を魅了した秘宝、遂に日本上陸!古代のアフガニスタン各地で栄えた文化を、4つの遺跡から出土した名宝によって紹介します。なかでもアフガニスタン北部のティリヤ・テペから出土したきらびやかな黄金製品の数々は多くの人々を魅了することでしょう。

大な陵墓を造らせ約八千体の陶製の軍隊「兵馬俑」を埋めさせました。1974年に発見され、今なおつづく兵馬俑の発掘は、始皇帝の知られざる歴史を次々と明らかにし新しい驚きをもたらしています。本展では始皇帝と秦王朝にまつわる貴重な文物を一堂に集めて紹介します。



始皇帝 秦始皇帝陵博物院蔵 © 陝西省文物局・陝西省文物交流中心・秦始皇帝陵博物院