

Relax Time  
For Your Heart.

ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.14 1995~1996  
~冬号~

こんにちは、Miyacoです。新潟というと冬はほとんど雪に埋もれているように思われがちですが、ここ燕市は比較的雪の少ないところですが、冬はやっぱり寒い。寒〜い冬を風邪知らずで乗りきるために何かいいことを考えてみました。



体が冷えこむと、毛細血管が収縮して、血液の循環がうまくついていかなくなります。風邪のウイルスは低温と乾燥が大好きなので、1月下旬から2月にかけてインフルエンザがはやってしまいます。……それではまず体を内側から温めて、風邪をひきにくくしてみましょう。さらにもうひとつ、普段からビタミンCを十分に摂っている人は風邪をひきにくいといえます。冬の野菜はおいしいだけでなく、体にやさしく交わってくれそうです。そこで、そんな冬野菜について言わせてみました。



## 野菜の王様“大根”

大根は10~1月に食べごろな冬の野菜です。現在の日本では野菜の作付面積と収穫量で第1位を占めていますので、一番食べている野菜といえるでしょう。そしてもうひとつ王様といえる理由は、人間が栽培して食べた野菜としては一番古いものなのです。エジプトのピラミッド建設に従事していた奴隷たちは、5000年も前から畑で作られていた大根を食べていました。たっぷりの水分とビタミン・ミネラル類が、重労働の中で生命をつなぐ貴重な野菜だったのでしょう。

日本では、日本最古の本「古事記」に記されている仁徳天皇の歌に大根が出てきますし、日本最大の古墳 仁徳天皇陵からも大根の種子が発見されています。もしかしたらエジプトと同じ目的で栽培されていたかも知れませんね。

古くからたくさん食べられていただけあって、大根にはたくさんの薬効があります。



大根のおろし汁を数滴鼻の中に入れて頭痛が治り、脱脂綿にふくませたものを鼻に入れて鼻づまりや鼻血が止まる。



口内炎、虫歯、ジンマシン、ニキビ、肩こり、リュウマチなどは、がぜに大根おろしをしみ込ませたものをはると効果がある。



餅や団子がのどにつかえたときは、大根の汁を飲ませる。(消化酵素のアミラーゼの働きによるもの)



日射病などで気を失ったときは、しばらく安静にしてからおろし汁を耳の中に数滴入れると気付く。



セキ傷、軽い火傷、虫さされには葉の汁を塗る。



咳が出てタンがもたれにくいときは、大根おろしに水飴やハチミツをまぜてお湯を加えて飲む。

……この他にもガンや胆石にも効くという研究結果が発表されています。また、実際に買うときは、色が白く、ひげ根の少ないもので、見た目よりも重量感のあるものがよいでしょう。



## ねぎは愛嬌!?

長ねぎは10~2月に食べごろな冬の野菜です。ニラやアスパラガス、玉ねぎ、にんにく、らっきょう、ユリ根、わけぎ、あさつきなどと同じユリ科に属しています。そして花言葉は「愛嬌」です。なんかピッタリでいいですね。大根、ごぼう、人参などは根菜類ですが、ねぎはキャベツ、ほうれん草、などと同じ葉菜類になります。関東地方ではねぎは白い部分を、関西地方では緑色の葉の部分を好んで食べます。

これはふしぎなことにはっきり分かれるようです。長ねぎも日本には太古の昔からあったと思われ、「日本書紀」には天照大神の神前に供えたとあります。長ねぎの持つ薬効



便秘、不眠症、風邪、整腸、健胃、利尿、神経痛に効く。



生食すると神経を刺激し、消化液の分泌をうながす。



風邪のときには、生みじん切りにした長ねぎをまぜ、熱湯を注いで飲むと良く効き、タンも除いてくれる。

……実際に買うときは、緑と白の部分の対比がはっきりしたもので、ちょっと押してみても白い部分が固く身がしまった感じのするものが甘味もあります。

## ごぼうは日本だけ!?

ごぼうは8~12月に食べごろな野菜です。ですが、食べているのは日本だけです。ヨーロッパ、シベリア、中国東北部の広い土地でごぼうの原種は見つかりますが、なぜか食べているのは世界でも日本だけなのです。(中国では食用としてはなく、薬用として使われています。)

ごぼうの主成分は炭水化物で、中でもイヌリンとセルロースなど繊維質がほとんどを占めています。そして、その薬効は次の通りです。



胃腸の働きを整える。



胃が痛むときはごぼうをすりおろした汁を飲むと治る。



風邪ひきにはすりごぼうと同量のみそを熱湯でといて飲むといい。

ごぼうを煮つけにするときはコンニャクが入ると、とても柔らかく煮上がります。また、きんぴらごぼうをやわらかく作る方法としては、千六本ではなく斜め車輪切りから細く切り、炒める前にすき通すようにゆでてから作ると年配の方にも喜ばれます。実際に買うときは、曲った物、ヒゲ根の多くある物、へんぺいな物、皮にヒビ割れのある物は避けて素直でぶくぶくとしている物が良く、旨味や香味は皮にあるので必ず泥つきのものを買って下さい。



## ▼ 体の中から温めるあったか料理 ▼

それでは今まで語ってきた野菜を全部入れて、あったか料理を作ってみましょう。  
つくば市の檜山緑様よりとってもナイスなお便りを頂きましたのでご紹介いたします。

☑ 体を温める食べ物、何といっても豚汁です。大根、人参、ごぼう、こんにゃく、油あげをたんざくに切り、豚肉も一緒に煮ます。味の決め手はサケカス+甘口の白味噌。だしは豚肉に頼らず、コンブを20cm位ゆめに水から入れてとると、まったりとした風味になります。

① サケカスがたまりませんね。ここに長ねぎも加え、ジャンボオブジェでたっぷり作って食べてみるというのはいかがでしょうか。あたよりありがどうございました。



## ▼ たくあんのお話 ▼

その昔、三代将軍家光公が脚気を煩われて練馬に仮病棟を作って静養なさいました。そのとき練馬村から大根が届けられて無事に病気が治ったところから大根が江戸城に納入されました。しかしそれ以来練馬村は大根一色になってしまい、いわば生産過剰になってしまったのです。せかく作った大根なのに、捨てるほかないとなったとき、品川東海寺の和向さんであった沢庵禅師が、禅宗の漬物方法としてのぬか漬を教えてくださいました。練馬の人たちはそのぬか漬大根を大江戸八百八町に天秤棒でかついで売りに行ったということです。



## ▼ 体の外から温めるほかほか入浴剤 ▼

冬の野菜の元気を吸収して体の中から温まったところで、今度は体の外からもほかほかになってみましょう。しかも使素材は身近なものの有効利用ときたら、もう試してみるしかありません。

〈しょうが〉しょうが1個を皮のまますりおろし、♥がせまたはストッキング(伝線したものでOK!)でくるみ輪ゴムでとめてお風呂でもむ。  
しょうがには殺菌、消毒、血液の循環をよくする効果がある。

〈大根の葉〉大根1本分の葉を1週間程干して乾燥させたものを粗く切って♥お風呂に入れる。  
乾燥させた大根の葉は血行をよくするので、ひどい肩こりには葉を切らずにそのまま肩にのせると効果がある。

〈ねぎ&ゆず〉ねぎの青い部分3本分を約5cmに切り、さらに縦4つに切り、♥お風呂でもむ。  
ゆず1個を横半分に切り、お風呂に入れる。  
ねぎやゆずは1本を温め、香りが神経を休めてくれる。



## ▼ ゆったりと足湯はいかがい ▼

足は手と同じように、外からの刺激を受けて、体の機能にさまざまな反応を示す大切な場所です。それだけに足が冷えると体の放熱が速く、色々と機能を邪魔させることにもなります。足を温めると、体内の代謝機能が高まり、血液が体のすみずみまで行き渡るので、お風呂に入ったよに体がぽかぽかになります。病人や寝たきりの方にも、寝たままでもできます。

〈足湯のやり方〉洗面器かバケツにお湯(くるぶしかかかれる位の量で、気持ちがいいと感じる温度)と赤唐辛子(5本位)、塩(ひとつまみ)を入れ、15~30分足をつける。途中お湯が冷めてきたら熱い湯を静かにたす。最後にぬるま湯をかける。(湯がめしにくくするため)

〈フラスコ〉・温まりながら、さらに温かい牛乳やレモネードを飲んだり、静かに音楽を聞くのもよいでしょう。  
・温かいうちに足にクリームやオイルを塗って靴下をはけば万全です。  
・足湯は豆痛、いらいら、咳、冷え症、不眠症、風邪、歩き過ぎたときの疲れ、肩こり、背中や腰の痛み、生理痛など、はげしい効果が期待できます。

## ▼ イタリアの思い出のティ ▼

名古屋市の木村靖子様から、ステキな思い出のティのあたよりを頂きましたのでご紹介いたします。

☑ MiyacoMailを毎回楽しみにしています。No.13のTeaの特集は特に興味深く読ませて頂きました。私はお茶が大好きなので……。それで4年前イタリアのフィレンツェに20日間ほど居たときの経験をお便りします。カフェ(またはバー)で“ティ”を注文すると、たいてい何のティかと聞かれます。レモンティ、ミルクティの他にオレンジや桃、その他のフルーツの絞り汁を加えたものがあり、その店独自のミックスフルーツジュースを加えたものもあります。(レモンジュース入りは「ティ・レモネ」、桃ジュース入りは「ティ・パスカ」といいます。)ジュースを加えているので、やや濁っています。そして極めつきの美味です。車輪切りを浮すよりずっとおいしいと思いました。冷たいティでシユが入りの方がおいしいと思いますが、お好みでお試下さい!

① 温かい部屋で冷たいティというのもおしゃれですよ。ありがどうございました。

## ▼ お堅い話 — その11 ▼

前回の堅い話では、ハロゲンヒーターについて語りましたが、今回はそのハロゲンヒーターにミヤコの鍋は使えるのかどうかお話ししたいと思います。

ミヤコの代表オブジェは、主に鉄芯三層鋼の板厚1.0mmを素材としており、材質的にはOKです。ですが熱による膨張を吸収するため、鍋底を1.0mmほど押しあげています。

この1.0mmのすきまがくせ者でして、この部分の空気の温度が上がると、異常加熱防止装置が働いて、自動的にOFFになってしまうのです。

温度が下がればまたONになりますので加熱が台まりますが、OFF、ONのくり返しが続きますので、効率は悪くなります。ですから200Vのハロゲンヒーターに鉄芯三層鋼のオブジェはおすすめではありません。

他にミヤコではオブジェの「グルメシリーズ」、エステ、アリス、アリスといったアルミ芯三層鋼(アルミコア)の鍋を作っています。これらの板厚は1.6~3.0mmありますし、底の形も平らに近くなっていますので、ハロゲンヒーターにもOKです。

ですが200Vのハロゲンヒーターはかなり強力です。薄手のアルミコアの鍋で空炊きやまぐく炒めたり焼いたりすると、鍋底がぶくらんでしまうことがあります。そうすると次回からは効率が落ちてしまいますので要注意。このように強力な200Vのハロゲンヒーターにも安心して使える鍋をミヤコでは開発中です。どうぞ期待下さい。



さて、今回のミヤコメールはいかがでしたでしょうか。体内と外から温めて、寒い冬も風邪知らずで過ごせたらいいですね。次の番号では毎日楽しみなお弁当にとり組んでみたいと思います。

またこんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらしたら、下記の住所までおはがきにてお知らせ下さい。その際右下すみの希望券をはがきに貼ってお送り下さい。

from: Miyaco 株式会社 宮崎製作所 ☎0256-64-2773(代)  
〒959-12 新潟県燕市小池上通り4852-8(燕小池工業団地)

