

# 自蹊庵便り

令和二年 皐月

NO 143

料理は時間が作ってくれられるもの  
日本食は世界で最も優れた、身体に優しい食べ物です。

自然界に優しく寄り添ってきた民族だからこそ、育まれてきた日本食の知恵、この折に、今少し見直してみませんか？

私の食の師は自然界の営みです。

そして、ほとんどは草を常食としています。野草の生命力に脱帽し、その生命力に潜む子孫を残そうとする智恵に感動し、さらに生命体はすべて子孫を残そうとするための知恵以外の何ものでもないことをいつも思い知らされるのです。

野の草の命溢れる素直な生き様に、いつも学ぶことの多い日々にございます。

自然界の営みに畏敬の念を抱いている日々から見えてくる食の原点を思いますとき、人間は本来素晴らしい自然治癒力を持っているということ。とすればそれを妨げ

ているものはストレスでしょうか？それとも現代の食の在り方にあるのでしょうか？両方に在るとというのが正しいのかもしれないね。

只今、社会を震撼させている新型コロナウイルスに対抗するためにも、身体の調子を芯から軽くしてくれるような食の在り方、

それには毒素を貯めない食べ物、血液を浄化してくれる食物を体が待っているように思います。

過日、京都は八瀬のまなびやにて実習したレシピの補足になります。自宅キッチンへのメッセージⅡを御参考までに書き添え置きます。

一見面倒なように思えるこれらのレシピは時間が作ってくれる物達ばかりです。そして、免疫力アップ間違いなしの健康食です。

自宅キッチンへのメッセージⅡ

○玄米と大豆の簡単で上手な摂り方

玄米は栄養バランス抜群の完全食と云えますが、唯一足りないのが必須アミノ酸です。そこで大豆の出番です。玄米と大豆を日常の台所から消さない食生活が大切です。ね。

でも昔ながらの玄米食ではなかなか今の若い方々には馴染みがたいものがあります。そこで敢えて自宅キッチンと呼ばせていただき、簡単に楽しくなる、フランス料理風レシピを作ってみました。

☆玄米コーヒー、玄米ミール、

玄米スープ、玄米粉

玄米は一晩水に浸しておき、水気をきいた後、フライパン又は土鍋など厚めの鍋で弱火で炒ります。

弱火でじっくり一〜二時間ほど、スープや

玄米ミール、玄米粉にする時は、ほんのりきつね色になったところで利用、コーヒースーパーにする時はコーヒー色になるまで香ばしく焙ります。

これは一見手間がかかるようでいて、弱火で火にかけておきさえすれば時間が作ってくれます。

時々、菜箸で御機嫌をとってあげるだけでいいのです。

スープはきつね色ほどの時に少し深めの鍋に入れ、熱湯を注ぎますと、一瞬にアルファー化（糊化）して、消化吸収のよい状態になります。病氣中、風邪などで体が弱っているときは、この上澄みを飲ませてあげるだけでも、快復の手立てになるようにです。

元気な人は、玉葱とベーコン等を炒めたものと合わせ、ミキサーにかけ、裏漉しします。

こうした玄米スープの素を（一カップづつ）ジップロックに入れ、シート状にしたものを冷凍しておく便利です。拙庵では、玉葱の他、キャベツの芯、白菜の芯、椎茸

の軸等々、半端な残り野菜を干しておいたものを皆入れて、玄米と共に煮ております。（出汁を取った後の昆布や海老の殻等も）

冷蔵庫の少しの残り野菜等、日当たりの良い処にちよつとザルに入れて干しておくの良いですね。シート状のスープの素は、使う時の解凍も早いです。常温で手間いらず、一回量ずつジップロックにてシート状にての冷凍がおすすめです。

解凍したスープは、牛乳や豆乳でのばし、塩・胡椒で味を調えます。

☆折々の野菜のスープ

人参、南瓜、グリーンピース、トマト、牛蒡、カリフラワー、セロリ、キャベツ、蕪、ほうれん草、アスパラガス、ジャガイモ等々折々の季節の旬の素材を柔らかく煮て、共にミキサーにかけます。普段は漉さなくてもよし、ちよつと口当たりを上品に漉す

もよしです。味が物足りないときは、コンソメを少し足すだけでプロ級の味になりますよ。玄米がベースの上に、季節に応じた野菜をプラスして色の変化、味の変化が楽

しめ、栄養満点の完全食です。毎朝のパン食の折、こじやれたランチ、ダイナーにも美味。

一週間に一度、または一ヶ月に一度でも、玄米を焙っておくと食卓はぐつと豊かにそして健康になりますよ。体に免疫力をつけ、あらゆる成人病、ストレスから守ってくれます。

○玄米粉や麦粉、黒豆粉は、蜂蜜で団子にし、胡麻をまぶすだけでも素敵なおやつになります。お子さん達（お孫さん達）に手伝ってもらい、作ってもらうのも良いですね。昔は播り鉢で粉にしてみました。今は簡単にフードプロセッサが手伝わられます。

○黒豆、大豆の酢浸け

黒豆、大豆はさつと洗ったものをペットボトルに入れ、酢を入れておくだけのものです。大豆は玄米黒酢に、黒豆は米酢または穀物酢に浸しておきます。拙庵ではどれも差し昆布しておきます。

二〜三日で食べられます。私は特に黒豆を酢に漬け込んだものを調法しております。

サラダやピクルスに散らすだけでも素敵なアクセントになり、御馳走感が増します。

黒豆酢漬の汁はほんのり桜色になり、この度の桜づくし料理の折りも吉野葛仕立てのソースにして、百合根の花びらを散らし楽しみました。ドレッシングにしても美味しく、美しい色を添えてくれます。

黒豆のエキスと酢は、ミネラル、ビタミンの宝庫、体も喜ぶ確かな物達です。

### ○和食スタイル

大豆の姿を食卓に！

和食スタイルの時は、味噌汁・納豆・豆腐等を使いましょう。

胡麻はいつも焙ってジャムの空瓶などに常備しておきましょう。

### ○洋風スタイル

洋風ならば、玄米粥に牛乳や豆乳、ドライフルーツを散らして、玄米ミールとして。

また、パン食には玄米スープに黒豆ドレッシング。

ドレッシングの油はオリーブ油か紅花油などが良いですね。

そこに骨まで軟らかく煮た鰯や秋刀魚等の梅酢煮などを常備しておく満点ですが、鰹のオイル缶を常備して手軽に添えるのも良いですね。

### ○拙庵の簡単ディップ

我が家では、簡単ディップとして、納豆・アボガド・レモン汁・ツナ缶をミキサーにかけ、隠し味程度の塩、胡椒、マスタード、マヨネーズ、柚子胡椒等、時に応じて味に変化を持たせるようにしています。

※箇条書きのようなレシピ、例えば大匙一杯とかの様なまとめ方は好まないのであえて書きません。なぜならば、鍋勝手、火勝手が個々に皆違います。おおざっぱなようですが、自宅キッチンの我が家スタイルなるもののヒントにして頂きたく、新型コロナウィルスに対抗すべく食の心得としてメッセージⅡを補足させていただきました。

令和二年四月十三日

追伸 鶴の茶寮亭主のつぶやきより

私はもつぱら狭庭の野草（明日葉、甘草、蒲公英、雪の下、<sup>からす</sup>鳥の豌豆<sup>えんどう</sup>、杉菜、なずな等々）をサラダやお茶に楽しんでます。

先日は土筆と塩昆布の胡麻油炒め、お福分けしたいほどの美味でした。今は外出もままならない時ですが、新緑の美しい季節の恵みの力を戴いて、命の糧にしていまいます。ましようね！

### 補足Ⅲ 酵素について

簡単な食養生に更なる補足としては、果物や生野菜。

酵素は火を通していない生の物しか活躍してくれません。果物ならリンゴ、野菜なら大根おろしや生野菜サラダ、毎朝たっぷり摂りたいところですが、なかなか難しいかもしれませんね。日頃お勤めの人も主婦の方々も生野菜をピクルスにしてストックしておかれるのも便利です。千鳥酢ほどのまろやかな酢ですとそのままスティック状に切ったものを入れておき、ローリエや差し昆布しておくとも便利です。穀物酢や米酢

は使うときに出汗や水で割って、お子さんでも食べやすいフルーツを半々ぐらいにして、ピクルスをアラレ切りに散らすなどしてくださいね。

甘夏やグレープフルーツ等、柑橘類も常備しておきたい果物です。

拙庵では一年中使います。柑橘酢を懐石によく使う関係もありますが、いつもテレビを見ながらでも皮と袋を剥いてガラスの蓋物容器に入れ、見えやすくしてあります。

蒲公英の葉やスイバなどの野草サラダにも、即、散らして使え、干しぶどうやクルミなどナッツ類と共に摂ると酵素もミネラルもビタミンもバランス良しです！

そこでお薦めなのが「ムツキーちゃん」です。簡単に夏みかんなどの皮を剥くことができ、皆様にも是非手許に一つ置いて頂きたいので、鶴の茶寮の商品として作っていただきました。一つ税別で、四百円です。

柑橘を使ったレシピ付きです。自宅キッチンには是非一つおいていただき、免疫力アップの食養生に役立ててくださると嬉しいですね。

送料込みですと五百円になります。(税込)是非お試しを！

## 緊急連絡

新型コロナウイルスの流行状況を見ながら、別紙のとおり、ウイルスに打ち勝つ料理のご紹介とその動画制作を目指しております。

この状況の中でも多くの皆様がお手伝いくださることになっておりましたが、十七日には全国に緊急事態宣言も発出され状況がますます緊迫して参っております。

それを受けて、五月の教室は全面休止いたします。また、動画配信については、今月はいたしません。(動画配信は、八瀬のまなびやのホームページでおこないます)

その代わりに、新型コロナウイルスに勝つ食養生については、随時発信してまいります。

ホームページを御参照ください。

レシピなどで不明な点がありましたら、御遠慮なく、いつでもファクスまたは電話にてご質問ください。

六月の大徳寺での夕ざり茶事、東金での茶事は予定どおりできますことを祈って、準備してまいります。

教室の実施状況については、ホームページをご覧ください。ファクス、メール等でのお問い合わせにも対応してまいります。

現在お茶のお稽古がない方も多いと存じます。日頃出来ないお稽古のまとめをされている社中もあると伺っております。

自宅での台所仕事や茶事に備えての準備をいたしましょう。

皆様方も先行きの不安を抱えていらっしやると思います。こんな時こそ一服の茶、滋養の在る料理を味わい、心をリフレッシュしてください。

一日も早く、皆様のお元気な笑顔と再開できますことを祈っております。

## 教室の予定

五月はすべて中止です

六月については、ホーム

ページ等をご覧ください。

## 千葉東金教室

### 皐月の茶事

五月十日(第二日曜)

五月十一日(第二月曜)

本来ならば茶事実習日にございますが、免疫力アップに備えた常備食の会とします。(レシピ参照)  
一部の車での参加者が作り、後ほど、動画配信いたしますので、決して無理な参加はしないでください。

### 水無月の茶事(花遊び)

六月十四日(第二日曜)

六月十五日(第三月曜)

六月十六日(第三火曜)

席入り 正午〜午後四時終了

点前担当者、水屋実習者 午前九時

八時半に大網駅にお迎えに上がっております。

会費 一万円 (レギュラー者)

一万二千元(単発参加者)

○連日研修者は、翌日は五千円参加です。

### 利休会記を読み解く会(目黒・羅漢寺)

五月二十三日(第四土曜)

六月二十七日(第四土曜)

いずれも

午前十時から正午 昼食後解散

会費 五千円

### 湯河原教室

口悦会・利休会記を読み解く会

五月十七日(第三日曜)

五月十八日(第三月曜)

六月二十一日(第三日曜)

六月二十二日(第四月曜)

会費 一日五千円

二日間 八千円

申込は、事務局 服部 宏子様

神奈川県足柄下郡

湯河原町宮下757-13

046512015932

### 柏泉亭(柏グループ)利休会記

五月二十七日(第四水曜)

六月二十四日(第四水曜)

会費 五千円

### 栃木農園レストラン

口悦会・利休会記を読み解く会

五月二十五日(第四木曜)

六月二十三日(第四木曜)

会費 五千円

# 京都教室

(余慶庵・八瀬のまなびや)

大徳寺瑞峯院内余慶庵茶事

五月 八瀬のまなびや貴素の会

今回は上京いたしません。

三日・四日(日・月)

季節の基本料理と新コロナウイ

ルスに打ち勝つ簡単免疫料理

会費 レギュラー会員

一日三千円、二日五千円

単発会員

一日五千円、二日七千円

五日(火) 利休会記と再現料理

会費 レギュラー会員 三千円

単発会員 五千円

(講義のみの方は三千円)

六月六日(土) 十日(水)の間

在京します

六月六日(土) 準備

六月七日(日) 茶事

席入 午後五時 午後八時半終了

六月八日(月) 五日と同じ

六月九日(火) 優食会・片付

茶事教室会費

二万二千元(レギュラー)

二万五千元(年三回以上参加)

二万七千元(単発参加者)

(小燈料二千元を含みます)

※連日参加者の会費について、

一日分は正規の会費、

他の日は一日五千円の研修費

となります。

ご注意

来年のことも考えて、  
敢えて中止前の予定を入れて  
あります。

献立も、通常のもので  
が、免疫力アップの献立は、  
ホームページへの掲載とな  
ります。

六月については、実施の  
場合の予定です。