

うめさきかずこ

梅崎和子  
の さん

うちエコ!スタイル

# 自然にゆだねる 「旬」の食卓

体を「冷え」から守るためには、何をどう食べたらよいのか？ そのキーワードは「旬」の食べ物にあるという梅崎和子さん。その理由は？



季節ごとに“旬”の食材を食べて  
体の「内側」から温めること。  
それが、冷え解消の第一歩です。

●うめさき・かずこ 健康料理研究家。食と健康を考える「いんやん倶楽部」を設立。「健康は毎日の食卓から」を合い言葉に、陰陽調和の料理法の普及に務め、料理教室や講演で全国各地を奔走中。著書に『おばあちゃんの手当て食』等  
<http://www.yinyanclub.com/>

体を“冷え”から守って体を温めるために寒い時期は、根菜を積極的にとってほしいと、梅崎先生。

「寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類にはミネラルが豊富で、体を温める“陽”の性質があります。冷え性に効果が高く、皮ごと食べると体を内側から温めて血流をよくし、新陳代謝を活発にします」

“陽”の性質とは東洋医学の考え方で、食べ物には体を温める「陽の食材」、冷やす「陰の食材」があるというもの。日本人は昔から“旬”を食卓に取り入れることで、自然に陰陽のバランスをとってきたという。

「“おいしい”と感じるものは季節によって違います。たとえば夏はなすやきゅうり、トマトなど。水分が多く、体を冷やす性質があるので、夏の暑さから守ってくれます。冬はれんこん、ごぼう、にんじん、大根などの根菜。寒い季節はエネルギーをギュッとため込んだ根菜類が冷えを防ぎ、体を温めてくれるのです。こうして昔から季節ごとに旬のおいしいものを食べることで自然と折り合って、体のバランスをとってきたのです」

皮はむかない、アクもとらない。  
それが体にやさしいから

自然のエネルギーをできるだけ体に

取り込もうとする姿勢は、調理法にも伺える。野菜の皮はむかないし、アクもとらない。

「里芋もぬめりがおいしいから薄くそぎ取るだけ。ごぼうやにんじんは皮やアクにうまみがいっぱい。しっかり洗えば大丈夫よ。ねぎの根っこも“陽気”だから、捨てません。だって、もったいないでしょ」

そう笑いながら、梅崎先生はねぎのひげ根を愛おしそうに刻んで、鍋に加えた。調理は実にシンプルで、野菜を切ったそばから入れて重ねていくだけ。重ね方には順番があるが、水っぽいものを先に入れると覚えておけばよいそう。

「ふたをして火にかけると鍋の中で対流が起こって、野菜のエネルギーが調和し、不思議なことにアクもうまみに変わります。煮上がりも早いから、環境にもやさしいのよ」

こうしてでき上がった根菜汁は、野菜本来の味や香りが引き立ってやさしい味わい。体が温まって癒されていく感じが実感できる。

「疲労がたまったり、風邪をひいたりしたら“梅醤番茶”や“くず湯”を飲んでみて。アツアツをいただければ、体の芯から温まってきますよ」

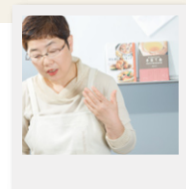
確かにこちらはじわじわと体の中から温まっていく。即効性あり！

「どんなに体を外側から温めても、“冷え”を解消するには不十分です。食事で内側から温めることが大切。体の“外”と“内”。両方の環境を整えることではじめて、冷えの解消につながるのです。だからこそ、ふだんの食事作りが重要。まずは旬のもので1品、手作りしていつもの食卓に加えてください。根菜汁なら栄養もたっぷりだし、おかずにもなるからおすすめですよ」

寒い時期は体を温める食材で料理を

し、温かい飲み物で体調をととのえる、というように自然の流れに沿った食生活。ひと昔前の日本なら、どこでも見られた光景にこそ、“冷え”を解消するための知恵がたくさんあるという梅崎先生。日本らしい暮らしをお手本にした「うちエコ!」。まずは、食卓に旬を意識することから始めてはいかがだろう。

.....  
手際よく野菜を切りながら、笑顔で話して下さった梅崎先生。愛情あふれる料理を作る手も温かでした。



オススメ



### しょうが風味の根菜汁

土の中で育つ根菜は大地のエネルギーがたっぷり。滋養あふれる汁にすれば、体の芯から温まる。

**\*材料&作り方(4~5人分)**

1 だし昆布5cm角1枚、干し椎茸2枚は水でもどし、昆布は1cm角に、椎茸はいちょう切りにする。こんにゃく60gは塩ゆでし、手でちぎる。大根100gはいちょう切りに、にんじん30gは短冊切りにする。ごぼう30gはささがきにし、里芋80gは皮をむいていちょう切りにする。豆腐1/2丁(200g)は水きりし、大きくちぎる。

2 鍋に昆布、椎茸、こんにゃく、大根、里芋、にんじん、ごぼう、豆腐、ちりめんじゃこ大さじ2の順に重ね、水2カップほど(椎茸のもどし汁も含む)を加え、ふたをして火にかける。

3 よい香りがして湯気が出てきたら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。水1~2カップを加えてのばし、塩小さじ1弱、しょうゆ大さじ1弱で味をととのえる。おろし際におろししょうが小1かけ分、ねぎの小口切りを散らす。



### りんごくず湯

りんごに含まれるペクチンには、腸内乳酸菌などを増やして、悪い菌を取り除く働きがある。ペクチンは果肉より皮に多いので、皮ごと食べたほうが効果的。

くず粉はくずの根からでんぷんだけを採用したもの。すぐれた発汗・解熱作用がある。

**\*材料&作り方(1人分)**

りんご1個はよく洗い、へたと芯を取って皮ごとすりおろし、小鍋に入れる(Ⓐ)。本くず粉(または片栗粉)小さじ1強を加えて混ぜて溶かし、水70ccを加えて火にかける(Ⓑ)。透明感が出てとろみがつくまで練り混ぜ、熱々のうちにいただく(Ⓒ)。



### 梅醤番茶

梅干しのクエン酸が筋肉の凝りをほぐし、しょうゆが胃腸を活性化し、番茶(ほうじ茶)が胃腸を整える。冬は血行を促進して体を温め、夏の暑いときは夏バテの特効薬にも。

**\*材料&作り方(1人分)**

小さめの梅干し1個を湯のみに種ごと入れ、4~5本の箸でこまかくつぶす(Ⓐ)。そこに小さじ1ほどのしょうゆを加え、しょうが汁2~3滴垂らし、150ccほどの熱い番茶(またはほうじ茶)を注ぐ(Ⓑ)。すまし汁の塩加減が目安。熱々をいただく(Ⓒ)。

