

はつらつニュース



医療法人社団 木水会

田辺クリニック 田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20
TEL(0848)24-1155(代) FAX(0848)24-1156



カツオのタタキ

以前派遣のアルバイトで土佐の高知に行きました。内視鏡検査の仕事が終わると、先輩が夕食を御馳走してくれました。釣り立てのカツオを藁(ワラ)で炙り、厚切りにしたタタキを荒塩で食べます。

香ばしく、程良い歯ごたえとジューシーな味わいは、今までに食べたタタキの中でずば抜けています。当地では海のローストビーフとも呼ばれているそうです。

それにしても、高知の人は、ハンプナなくよく食べ、よく飲まれます。

青葉の時期、カツオは南太平洋から群れをなして黒潮に乗って、日本の太平洋側を北上します。これを上りカツオと言ひ、江戸の人々が初カツオとして有難がったものです。北上したカツオは、北の海でプランクトンや小魚をたら腹食べ、やがて秋には下ってきます。これを戻りカツオと言ひ、タツプリ脂の乗った身はトロカツオと呼ばれています。血管を若返らせ老化を遅らせると言われる、EPAやDHAは戻りカツオが10倍以上も多く含まれており秋の方がお勧めです。

カツオは足が早く腐り易いため、食当りにならないよう、領主は生食を禁じました。そのため庶民は、炙ったら生ではないと禁を逃れたとの事です。

そう言えば、内視鏡検査をしていて、高知では、胃アニサキス症がやたら多いのに驚きました。タタキとして表面を炙っただけでは、アニサキス症を予防

することはできません。旨い物を食べるには、痛い目に遭う覚悟が必要です。



名人の味

クリニックの近くの漁師町から通院している婆ちゃんがいきました。彼女はこの辺りでは有名な「辛し酢味噌」作りの名人です。

炙ってヨシ、乾いてまたヨシ



目に青葉 山ホトトギス 初カツオ

婆ちゃんは時々、インスタントコーヒの空きビンに伝説の辛し酢味噌をたつぷりと詰めて、持って来てくれていました。噂通り、調味料を絶妙に調合した絶品を、私はいつも楽しみにしていました。沢山あり、腐っては勿体ないので、私は何にでも付けていました。和え物、豆腐は勿論、パンやごはんにも付けていました。

或る日、刺身に付けてみると、醤油とはまた別の味わいがあり、大変気に入りました。

タコやイカ、好物のメメサバ、カツオのタタキに付けても悪くありません。

その後、婆ちゃんは急に亡くなったため、あの辛し酢味噌は幻となっていました。私は懲りずに、今でも市販のタレを愛用しています。マヨラーならぬスミノニアンです。

辛し酢味噌をカツオに付けて食べるのは、私のオリジナルと秘かに悦に入っていました。ところが、「江戸食べもの誌」興津要著を読んでいて驚きました。江戸の庶民は、初カツオに辛し味噌や辛し酢をつけて食べていたと書かれていました。200年前にタイムスリップした感じでした。



花かつお

子どもの頃、頂いたカツオ節を削るのが、私の役目でした。カンナをひっくり返した下に箱がついている削り器で、軍手をはめて、硬いカツオ節を削って箱の中に貯めていきま

す。思うように薄くは削れず、ペレット状ですが、それでも美味しい出汁がとれます。昔の人はよくこんな食べ方を考えたものだ、せつせと削っていました。

時は経ち、硬いカツオ節を頂くことも減ってきました。そして便利な花かつおが広まってきました。

我が町内には、創業40年の「まるじょう」の本社があります。まるじ

ょうの花かつおは、全国ブランドで贈答品として人気があります。

透けて見えるような削り節は、お好み焼きの表面で踊っています。

最近まるじょうの社長さんが、TV出演して、一層有名になりました。

「人も猫も一緒に楽しめる、香り自慢のかつお節」のキャッチコピーでPRしました。猫の町尾道とかつお節のクラブで、赤い蝶ネクタイをした猫のイラストがかったパッケージの「猫節」(税込540円)は、お土産として人気があります。

糸がきというかつお節を糸のように細く削り、おひたしなどに、ふんわりと乗せた料理があります。どうやって作るのか興味をもっていましたが、料理人が自ら、使い古しの豆電球を割って、その一片を使ってかつお節を糸のように削っているという記事がありました。

このように手間と愛情のこもった和食は、2013年、ユネスコ無形文化遺産に指定されました。和食には、焼く、煮る、蒸す、揚げる、そのまま生で出す料理法に、炙る、削るも加えていいでしょう。

世界で一番硬くて薄い食品のカツオ節は、今や8万店を超える海外の和食レストランでも使われています。

ところで、江戸の町で売られていた初カツオはいくらだったのでしょうか。一説によると一本二両二分とありました。今の値段にして20万円を超えるという、ペラボウな初物でした。

「目も耳もただだが、口は銭がいり」

この季節 要注意!

ポカポカと暖かく過ごしやすい気候になってきましたが体調を崩しやすい季節でもあります。この時期は寒暖差の激しい季節です。寒暖差が大きいときには低気圧が発達して悪天候になりやすくなります。春の嵐などもこの低気圧のせいです。

私たちの心身の機能の調整を行っている自律神経は、極端な寒暖差や大きな気圧の変化によって働きが乱れ、体調不良を引き起こす原因の一つです。(天気による体調の悪化は低気圧不調とも呼ばれます)

この時期に注意すべき健康管理のポイントについてのお話です。



バランスの良い食生活を心掛ける

野菜や果物など食物繊維が豊富な食材、豆類、肉類などたんぱく質を含んだ食べ物をバランスよく。偏食や食が細いと低栄養になりやすく、体調も崩しやすくなるので栄養バランスの取れた食事を適度な量食べましょう。旬の食材はその時期の体に必要な栄養や体を労わる成分が含まれているので、季節を感じながら美味しい物を積極的に食べましょう。



適度な運動を行う

適度な運動は体力や免疫力を高め、且つ自律神経のバランスを整えるセロトニンというホルモンも分泌され



良い睡眠をしましょう

良い睡眠が確保されないと自律神経のバランスが崩れ体調不良の原因になります。

睡眠には眠る時間や睡眠の質が重要で、体内時計のかわりが大きい。体内時計は人間の体に備わった身体のリズムを刻むシステムの事で、脳と臓器の2ヶ所にあります。

脳の時計は朝起きた時に朝日を浴びて日光が目に入ることでもリセットされ、臓器にある時計は炭水化物を含む朝食を摂ることでインシュリンというホルモンが分泌され、リセットされます。

先ほどのセロトニンは運動だけでなく日光を浴びるとより合成が盛んになります。

朝起きたら、お日様☀️を見て、朝食をしっかり食べて体内時計をリセットをしましょう!!

この時期は急な気圧の変化や寒暖差などの影響により心身に不調をきたしやすくなります。生活のリズムや習慣を見直して規則正しい生活や運動・バランスの取れた食事を心がけ、健康で季節の変化に負けない体を作っていきましょう。

曽根 正登

★東洋医学入門 ~その143~ 鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 督脈。

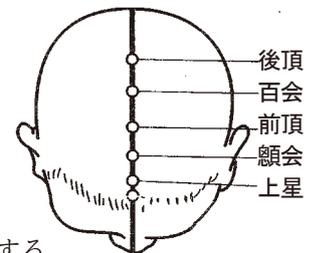
後頂……「頂」は頭の頂上の事で、この経穴は頭頂部の百会の後部にあるので後頂と名付けられました。頭痛、眩暈、高血圧などに用います。

百会……「百」は多種多様、「会」は会うという意味で、この経穴は頭の頂点正中に位置し、手足の三陽経、足の厥陰肝経、督脈の交会穴で「三陽五会」とも呼ばれ、ここで交会するので、百会と呼ばれています。頭痛、眩暈、不眠症、痔、脱肛などに用います。

前頂……「頂」は頭の頂上の事で、この経穴は頭頂部の百会の前にあるので前頂と名付けられました。頭痛、頭重、眩暈、鼻炎などに用います。

額会……「額」とは大泉門(前頭骨と頭頂骨が合わさった隙間)の事を指し、いくつもの縫合が集会する所なのでこの名が付けました。頭痛、眩暈、副鼻腔炎などに用います。

上星……「上」は高い所、「星」は夜空の星の事で、昔、天気は鼻に通じ、日は太陽、月、星に似ていると言われており、この経穴が目が届く高さにあるのでこの名が付けました。鼻詰まり、鼻水、副鼻腔炎など鼻疾患に用います。



お知らせ



- ゴールデンウィークに入ります。当クリニックは暦通りの休みとなります。お薬切れに御注意下さい。
- 紫外線の強い季節になります。なるべく直射日光が膚に直接当たらないよう、防護して下さい。
- ホームページをリニューアルしました。带状疱疹ワクチンの情報も掲載していますので、御利用下さい。

♡♡ 田辺クリニックのホームページ <https://www.tanabecl.or.jp/> ♡♡
はつらつニュースのバックナンバーが入っています。