# しあわせます通信　10 月号　vol.113

やっと夕方にはエアコンを使わずに窓を開けて過ごせるようになったからか、仕事を終えて帰っていると、魚を焼く匂い、煮物の匂い、ご飯が炊ける匂いがあちこちからしてきます。嬉しい食欲の秋到来！

さて、先月の先生のマラソンは、「信越五岳トレイルランニングレース」でした。信越五岳を結ぶ全長 160km に及ぶ山岳エリアと信越高原の各地域を繋いだ全 100 マイルを走る壮大なコース！　制限時間は 33 時間。今回も長い旅だなぁ、と思っていたら、なんとスタートしてから 13 時間後にリタイアの連絡が入りました。岡山マラソンのように関門があり、第２関門の制限時間に間に合わなかったという事でした。まだ猛暑だった日に険しい山を６８キロ走ったんだから充分だと思いますが、こういう時、どんな言葉を掛けてあげるのが正解なのか分からないので、一言だけ言いました。「お土産は野沢菜をよろしく～」（戸隠そばもありました❤）

お盆に予定されていた蒜山の花火大会。花火大好き先生に誘われましたが、「暑いし人混み嫌いだし、帰りも渋滞だろうし行きたくない」と言ったら、「つまんねーの！」と暴言吐かれました。結局その日は雨で延期（暴言吐かれ損）になり、更にそれも警報発令で延期になり、先月の 24 日に開催されることに。お彼岸のお墓参りで美咲町まで行くし、もうついでだと私も遂に観念することに。その前に、たまには私が行きたい所にも寄り道。真庭の川東公園。彼岸花が真っ赤な絨毯の様でとても綺麗でした！

花火が始まるまでバーベキュー。蒜山の小さなスーパーには、流石！キャンプ客用なのか、生のアマゴが串に刺さった状態で売られていました。これがめちゃくちゃ美味しかった！念願の花火も見れて、「わー！すごーい！きれーい！」と子供のように喜んでいたので、もう夏に思い残しは無いはずです。やりたいことは絶対やる！あの執念パワー、もっと他の事に役立てて欲しいわ～　　みちこ

http://siawasemasu.com/　☎０８６－２５２－６０２３

# 食卓と人生を豊かにする薬膳レシピ

薬膳と言うと体にはいいけれど薬臭い、食べづらい料理と思っておられる方も未だ多いようです。薬膳とはあくまで日本の食材で、日本人に合った方法でつくるもので、どんな食材を食べるかではなく、その食材をいかにして食べるか。それが薬膳です。いかにして食べるか、とは言い換えれば「組み合わせ」が大事だということ。素材の効能を知ることが一番です。相手の性格を知らなければ、いいお付き合いはできない。人間関係と同じです。

わかりやすいところでは、夏に旬を迎える食材は夏に食べるのが最適です。夏に採れる食材には体を冷やし、鎮静・消炎を促す作用がありますから、心身の余分な熱を冷ましてくれるのです。春夏秋冬、それぞれの季節の食材の効能を知って料理に取り入れれば、それだけで薬膳の出来上がりです。

残暑のバテ防止の観点で、自家製トマトジュースのレシピと、これから始まる寒い季節に体を温めてくれる柿葉の湯茶を紹介します。

（雑誌「致知」より引用）

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします＼(^o^)／