

気配一つ感じませんが、暦の上ではもう秋です。が、まだまだ暑さと湿度が残ります。体に暑さがこもったまままだと本格的な秋が始まった時に不調が出やすいので、ぬるめのお風呂に入るなどして汗をかき、体内に残った熱を出し切るようにしましょう。

8月の最終にある大会に向けて、大山ハトレニングをしに行ってきました。第一駐車場よりかなり手前で先生は車を降りて、目指すは頂上。目標3時間ということで、私は大山寺に参拝したり、モンベルでウィンドウショッピングしたり、お土産見たりお茶したり。一緒に行く必要が無さそうに思えますが、帰りにお墓参りを。それだけのために3時間待ちましょう。結果、プラス50分待ちましたけど。目標とはそういうものです。

8月は坂出の花火大会と高松の花火大会にも行きました。毎回最終の電車で帰るほど満喫するので、私はもうお盆の時点でくたくたです。

そんなお祭り大好きな先生が特に楽しみにしているのが、阿波踊り！今年は初めて阿波池田の会場へ行ってきました。奉還町より小さいくらいの商店街。始まる前に昔ながらの食堂で親子丼とかつ丼、祖谷蕎麦で腹ごしらえ。この親子丼が先生に大ヒットで、「こんな味に飢えていた！！」んだそう。なんかすみません。気付いてあげれず。岡山で美味しい親子丼のお店があったら教えてあげてください☆

そして、もう恒例となってきた奉還町での阿波踊りも大盛り上がりでした！もう徳島まで行かなくてもいいんじゃないでしょうか！？さらに先生の地元では神主としてお祭りに参加。お祭りの後、家で義父母と深夜1時過ぎまで飲み直し。朝7時に目を覚ますと、義父母はすでに祭りの片付けに出掛けていませんでした。先生の並外れた体力は両親譲りなのですね。私一人だけ体力が回復しないまま、また遠くまで行ってきます。どんな旅になるのでしょうか？また次回をお楽しみに～～！ みちこ



阿波池田



奉還町



喉をいたわる薬膳レシピ

秋は乾燥シーズンなので、潤い補給につながる食べ物がおすすめです。まず、「白いもの」で潤いを補給しましょう。レンコン、白菜、豆腐、白きくらげ、白ごま、などを積極的に食べましょう。また、大根、ネギ、玉ねぎ、ニラなど、辛味に分類される食材を摂ることで、秋に乾いてくる呼吸器系や肌を強く保つことができます。ただし、唐辛子や生姜を食べ過ぎたり、激辛料理を食べ過ぎたりすると、発汗によって体力や潤いが消耗されるので逆効果です。あくまで少量加えるような食べ方にしましょう。

ぶどう、梨、りんごなどの果物でも潤いを補給できます。おすすめレシピは「蒸し梨」。梨は喉のトラブル対策に欠かせない薬膳食材です。

蒸し梨の作り方

1. ヘタの部分をフタになるように切る
2. 芯をスプーンでくり抜き、氷砂糖を3個入れる。
3. 1のフタをして、汁が溢れてもいいように深めの皿に入れたら、蒸し器で40～50分蒸す。
柔らかくなり皮にひびが入ったら完成！

(梨をスライスしてハチミツをかけ、ラップをしてレンジで3分加熱でもOK)

