



高いところもお気に入り

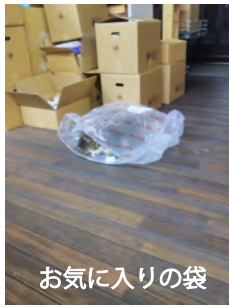
お気に入りのカップ↓



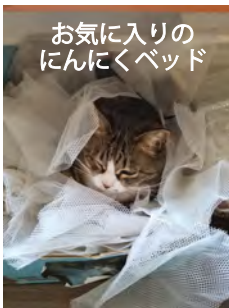
↑お気に入りのねずみ



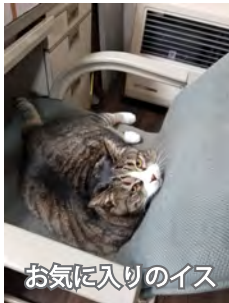
お気に入りのスキマ



お気に入りの袋



お気に入りのにんにくベッド



お気に入りのイス

夏は、アスクルの箱に「にんにくも入れろネットが」たくさん入った箱が、たまちゃんのお気に入り。



※アスクルとは、事務用品の通販会社

「にんにくネット」の上に埋れてぬる。



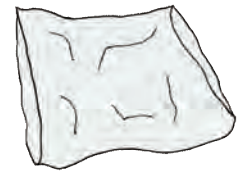
冬は、ストーブの前のイスが「お気に入り！」



温風が「フオー」出る前で、あごのせてぬる。

たまちゃんのお気に入り

たまちゃんの最近のお気に入りは、半透明でしっかりした素材のビニール袋



両面に穴をあける

ヒマさえあれば「入っている」



毛づくろいも袋の中でする



おもちゃで「あえる」時も



袋に入っている

「どうやら、かくれびんつもり」らしい...

「貝出汁」「エビ味噌」「鶏と鯛出汁」といった、新しい感覚のラーメン屋ばかりです。

日本に訪問する理由の1つに、「美味しいラーメンを食べること」を掲げている外国人観光客もいるくらい、日本のラーメンは世界的にも有名かつ美味しいもの、という認識があるようです。そのため、長時間の行列もあまり苦にならないと言っていました。確かに私も観光地で美味しいものを食べるときに、そこでしか食べられないと思った1時間位並ぶかもしれません。

さて、結局1時間並びラーメンにありつくことができました。そのお店は食ベログの情報によると「つけ麺」が有名なようでしたので、もちろん私はつけ麺にしましたが、後ろのスペイン人カップルはラーメンを注文していました。しかも、単品で海苔を4つも。そんなに海苔を頼むのか?とも思いましたが、案内された席が遠いので、アドバイスもできません。で、出てきたつけ麺しょうゆベースの濃厚こってりスープに、太麺の麺を入れて食べるタイプでした。旨いですが、アラフィフの私としては濃厚過ぎて少々きつかったです。

そう考えると、ラーメンって若者の食べ物なんだなあ...とつくづく思っていました。スペイン人のカップルは、美味しそうにラーメンを食べていて、そっちにすればよかったかなあなどと思ったり(笑)。そして、1時間並ばなくても十分美味しいお店が札幌にもたくさんあるなあと思った1日でした。

農園だより



新宿のラーメンのお話し

10月末に北海道物産展のために、新宿に1週間滞在しました。ホテルでは、外国人観光客やビジネス客でもにぎわっており、すっかりコロナ禍前に戻った感じがします。フロントに聞いたところ、約半数が外国人の宿泊者だそうです。コロナが収束したこともあり、新宿を歩いてみると、ラーメン屋の多さに驚きます。自治体別ラーメン屋の件数ランキングでは155件と、富山市の160件、福岡市博多区の159件に次いで第3位だそうです。

そして面白いことに、その多くのお店で行列ができています。私も1件、有名店に並んでみました。そのお店は食ベログで百名店に何年も選ばれているお店ですが、20時頃に訪問すると、40名程の行列がありました。普段、行列店は回避するのですが、この日は外が暖かかったこと、これだけ並ぶお店はどれくらい美味しいのだろう、という好奇心が勝ち、並ぶことにしました。並んでみてすぐに感じたのは、並んでいる客の多くが外国人だということです。体感としては、3分の2くらいは外国人だったような気がします。もちろん私の前も私の後ろも外国人でした。話を聞くと、前の4人組は台湾からの観光客で、後ろのカップルはスペインからの観光客のようです。

彼らが持っているガイドブックを見ると、「新宿はラーメンがおすすめ!」として、20店舗位のお店が掲載されていました。どれもなかなかおしゃれな感じのラーメンを出すお店で、価格も1,500円〜2,000円位のラーメンを出すようです。



# シソジュースは身体を温める効果があるのです～冬編



物産展などでお客様とお話していると、「シソジュースは夏に飲むとスッキリして美味しい！」という声を聞くことがあります。確かに夏に飲むシソジュースは、クエン酸の酸味も相まってすごくすっきりしますよね。でも、シソジュースは冬に飲んでいただくことで、身体を温める効果があるのです！今回は、シソの身体を温める効果についてご説明いたします。

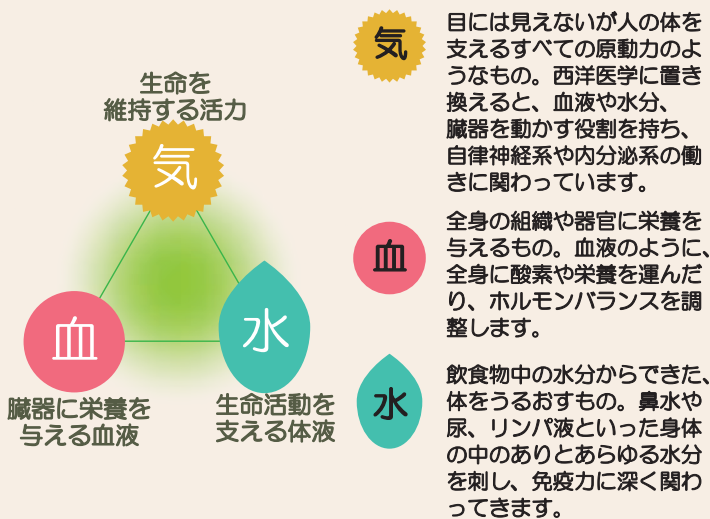
シソを大量に収穫したことがある人はほとんどいないと思いますが、当農園では1日100キロの収穫を行っています。シソは面白いことに、収穫すると熟を発します。そのため、シソを入れているコンテナに手を入れると熱いです。この事実だけでも、シソ単体には熟を発する効果があることが分かりますが、漢方の世界でも、しそ（特に赤しそ）は、身体を温めて血流をよくする効果があることが昔から言われています。

## ・そもそも漢方とは？

漢方とは、「人間の身体は自然の一部である」という考え方にに基づき、「病気ではなく病人を見る」という考え方で身体の一部だけを見るのではなく、身体全体の状態を見て、そのバランスを総合的に見直すことで改善を促す、という特徴があります。そのため、体質や生活習慣等から見直し整えることで、症状の根本原因を改善させることを基本としています。

## ・漢方の考え方

漢方では、人間の身体は「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」の3つの要素で成り立っていると考えます。



この3つは、お互いに影響しあっています。大切なのは、この3つがバランス良くめぐっていることです。どれかが多過ぎてても少な過ぎててもいけません。そして、これらのバランスを乱す要因は、四季の移り変わりや環境の変化、ストレス、食生活の乱れ等様々です。

## ・養生とは？

では、このバランスを改善するためにはどうすればよいのでしょうか。それは「養生」を行います。「養生」を行うことで、身体全体のバランスを整え、自己回復力を高めることができます。

「養生」にはそれぞれ  
 「食養生」（食事の工夫をすること）  
 「体養生」（身体を休めたり運動したりすること）  
 「心養生」（リラックスしたり心が元気になる工夫をすること）  
 の3つの要素があります。今回は、「食養生」について説明します。

## ・食養生とは？

食養生とは、健康を維持するために、「何を」「どのように食べるのがいいのか」ということについて、多くの先人たちが引き継がれる英知のことです。

食養生の基本の考え方としては、食べ物にはそれぞれ「五味（ごみ）」「五性（ごせい）」「五色（ごしょく）」の三つがあり、この三つを意識することで、毎日の栄養バランスが向上し、「気」「血」「水」の巡りを整えることができます。

まずは「五味」についてみてみましょう。  
 「五味」とは、辛（しん）、苦（く）、甘（かん）、鹹（かん：塩辛い）、酸（さん）の5つの味のことで、この「五味」には、それぞれ独自の作用があると考えられています。※なお、「味」と言っても単純に食べ物の持つ風味を指すのではなく、それぞれが体に対して独特の作用を持っていると考えられています。

次は「五性」です。「五性」とは、食べ物もたらす作用に関わる5つの性質のことで、それぞれ「寒（かん）」「涼（りょう）」「平（へい）」「温（おん）」「熱（ねつ）」の5つの種類があります。

最後は「五色」です。「五色」とは、食べ物を5つの色で分類し、色ごとに作用があるという考え方です。

五味	性質	代表的な食材
辛（しん）	停滞していた「気」と「血」の流れをよくする	大根、ショウガ、ニンニク、シソ
苦（く）	体内の余分な熱や水分を除去する	あんず、コーヒー、緑茶
甘（かん）	血を補ったり、筋肉の緊張を緩めて痛みを取り除いたりする	しいたけ、たまご、ブロッコリー
鹹（かん）	塩辛さ。固まったものをやわらげ、便秘などに効果的	わかめ、いか、あさり
酸（さん）	筋肉や内臓を引き締め、汗や尿などが身体から排出されるのを抑える	いちご、キウイ、梅
五性	性質	代表的な食材
寒（かん）	水分を補い、炎症を鎮めて毒を排泄する。身体を冷やす性質がある。	バナナ、トマト、キュウリ
涼（りょう）	過度に活性化した身体を鎮める。寒性より控えめだが、身体を冷やす性質がある	みかん、豆腐、レタス
平（へい）	身体を温めたり冷やしたりする性質はなく、どんな体質でも食べやすい。	たまご、レンコン、白米
温（おん）	身体を穏やかに活性化する。熱性より弱く身体を温める性質がある	赤ワイン、鶏肉、かぼちゃ、シソ
熱（ねつ）	内臓を活性に働かせ、エネルギー代謝を向上させる。身体を温める性質がある。	唐辛子、胡椒、羊肉
五色	性質	代表的な食材
赤	元気と活力を与えてくれる	トマト、赤ピーマン、肉類、赤シソ
黄	明るい気分になり、消化を助ける	柑橘類、かぼちゃ、味噌
緑	気分をリラックスさせ、体調を整えてくれる	ほうれん草、セロリ、春菊、青シソ
白	心身ともにすっきりとした気持ちになる	大根、白ごま、白米
黒	心を落ち着かせてホルモンバランスを整える	しいたけ、黒豆、のり

## ・食養生の観点からみる「シソ」の効果

それでは漢方の考え方から「シソ」にどのような効果があるのか見てみましょう。  
 「五味」：辛 停滞していた「気」と「血」の流れをよくする  
 「五性」：温 身体を穏やかに活性化する。熱性より弱く身体を温める性質がある  
 「五色」：赤 元気と活力を与えてくれる  
 上記のとおり、シソ（赤）には、身体を活性化して温める性質があります。また、気と血の流れをよくするため、体内の血流の促進することで新陳代謝を高め、身体を温めるだけでなくデトックスする効果もあります。冬は体内温度が下がる傾向にあるため、免疫力が下がり病気になるやすいと言われてます。ですが、冬にこそ「シソジュース」を飲むことで、体内温度を上げて血流をよくする＝免疫力が上がる 効果を得ることができます。シソジュースはそのまま飲んでもいいのですが、電子レンジで温めると、より効果が上がります。他にも、ショウガ（五味：辛、五性：温）を入れると、しそとの相乗効果でより身体を温めることができるでしょう。ぜひ、お試しください！