

【手作り酵素教室開催】のお知らせ

「歳を重ねると、疲れが抜けにくい」と感じる事はありませんか？その原因は？

『酵素の働きが悪くなっている』のかも知れません。そう感じた皆様に、尤、もっと健康で、笑顔絶やさない日々を送るよう願いを込めて「特定非営利活動法人・みどりと大地の会」では「酵素教室」を開催しております。詳細は以下に記述

★ 開催日：第1・第3土曜日 ★ 時間：AM10:00～PM14:30 ★ 会費：¥1000(但し昼食付)

※ 申し込み方法：電話受付 ☎047-445-8856 FAX ☎047-442-0938

手作り健康味噌の価格

品名	量	価格	品名	量	価格
手作り 梨味噌	1kg	¥1,000	手作り 鰹節味噌	400g	¥1,000
手作り 唐辛子味噌	400g	¥1,000	手作り 大蒜味噌	400g	¥1,000

☆ いずれも無添加・天然塩を使用しています。年間通じて販売をしています(品切れの際は1週間程度の日数を頂いています)

§ 手作りお茶のレシピの一例

【桑の葉茶の優しく簡単なレシピ】



桑の葉を5月から秋にかけて、未だ枝先の葉芽が伸びてきている時期に、枝ごと切り天日に干します。ほうじ茶にすると、香ばしく乾燥した根皮を煎じて飲むことができます。桑の葉の緑が綺麗なうちに採取して、乾燥させるのがコツです。

★ 作り方

- 1:桑の葉を綺麗に洗い、蒸し器で1分半程度蒸す
- 2:蒸し終わったらギュツと絞り3～4ミリ程度に刻む
- 3:天日で完全にカラカラになるまで干す
- 4:乾燥したものを緑茶と同じ要領で入れて飲む

★ 桑の葉茶の淹れ方

- ①・桑の葉茶15g程度を急須に入れ熱湯を注ぐ。3～4分経ったら、お好みの濃さで飲んでください。
- ②・桑の葉茶5～10gと水約1杯を鍋に入れ沸騰させる。沸騰後弱火で2分程度煮込む。茶漉しで桑の葉を漉したら出来上がり。
- ③ 飲み過ぎに注意して下さい。飲み過ぎると下痢腹や腹痛を引き起こす場合があります

健康は自分で作る

【ドクダミ茶の優しく簡単なレシピ】



ドクダミは、日本国内至る所に生える独特な匂いと、強い生命力が特徴の植物です。いつの間にか群生し決して良い香りとは言えません。抜いても直ぐに蔓延してしまう厄介な雑草と云うイメージがありますが、反面、白い花と鮮やかな緑が、初夏を感じさせてくれます

★ 作り方

- 1:ドクダミを根元からバツサリと鎌などで切る
- 2:雑草などと選別しきれいに洗い流し、水切りをよくし、天日干しにする(3～5日間程度)
- 3:乾燥後、鉄等で細かくする。フライパンで煎るも可

★ ドクダミ茶の淹れ方

- ①・ドクダミ茶15g程度を急須に入れ熱湯を注ぐ。3～4分経ったら、お好みの濃さで飲んでください。
- ②・ドクダミ茶5～10gと水約1杯を鍋に入れ沸騰させる。沸騰後弱火で2分程度煮込む。茶漉しでドクダミの葉を漉したら出来上がり。
- ③ 腎臓機能が低下している人の服用はNG
子宮収縮作用を起こす場合もあり妊婦もNG



自然に離れ続ける健康やか

§ 旬の野菜の応用レシピの一例

旬の野菜応用レシピ《筍ハンバーグ》

【材料】

- ① 筍200g ② 玉葱1ヶ ③ 人参1本 ④ 豚ひき肉350g
⑤ 生姜1欠片 ⑥ オリーブ油大匙1杯 ⑦ 大根おろし少々

【作り方】

- ① 筍・玉葱・人参・生姜をフードプロセッサーで細かくする。
- ② 豚ひき肉と細かくした上記の材料と大根おろしオリーブ油を入れて粘りが出てるまで混ぜる
- ③ 混ぜ終わったら上記の材料を「卵型」にしてフライパンに乗せて中火で両面を焼く
- ④ 両面を焼いた後、しっかりと焼いて出来上がり。

上記に掲げた筍(たけのこ)のレシピは、ほんの一例です。他にも、その季節季節の旬の野菜や果物そして草花など応用して健康づくりに役立つ調理法をご紹介します

筍(たけのこ)の効果効用

- ◎ 効能・疲労回復・高血圧・便秘・がん予防・動脈硬化
・生活習慣病の予防・脂肪燃焼効果
 - ◎ 栄養素・カリウム・チロシン・食物繊維・葉酸・グルタミン酸
・ビタミンB1,B2,C,E・アスパラギン酸・たんぱく質
- 筍に含まれているチロシンは、必須アミノ酸ではないものの、神経の伝達と健康な身体には、要必需な物質です。このチロシンは、筍を切った時に節の間に入っている白い粉・粒の様な物体がチロシンが結晶化したものです。チロシンが不足すると無気力・集中力低下・抑鬱症状を起こすという説があります。筍を食べる事で脳の活性化、やる気、集中力アップが期待されると考えられています。筍はカリウムを多く含んでいますが水煮缶は含有量が減少します。カリウムによって過剰な塩分を尿と一緒に排泄してくれます