

# いとー健向院便り

2019年  
10月号

秋の味覚の一つ、栗。普段食べているホクホクの部分は「種」というのをご存知でしたか？渋皮と鬼皮と呼ばれる固い殻の部分が「実」で、一番外側のイガの部分が「皮」にあたるそうです。



きれいな姿勢は健康のシンボル。

姿勢を改善して、いつまでも若々しい身体づくりを目指しませんか？

あなたが健康でいつまでも夢が追い続けられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせていただきます。

いとー健向院 院長：伊藤輝夫 住所：愛知県岡崎市宇頭町東山1-79  
TEL：0564-32-3111 営業時間：9時～20時 定休日：日曜日  
HP：<http://www.yoishisei.jp/> Mail：life110@qc.commufa.jp  
年末年始12月30日～1月3日まで休業しますが、それ以外は、祝日、ゴールデンウィーク、お盆も営業しています。

## 燃えた金閣寺の再建

金箔に彩られた外観が見応え抜群の金閣寺。世界遺産の構成資産に登録されている金閣寺ですが、実は一度、消失しているんです。

金閣寺が消失したのは1950年7月のことでした。

原因はなんと放火で、当時国宝だった舍利殿(金閣)や足利義満の木像など、貴重な文化財が焼失してしまったそうです。放火事件から5年後、金閣寺は再建されます。全焼してしまった金閣寺ですが、その再建はとても正確に行われました。

その理由は、明治時代に施された大修理の時に詳細を記した図面を作っていたため。更に今回の焼失を機に古材を調査してみたところ、かつては外壁全体が金箔に覆われていたことが分かりました。



そこで創建当時の姿に再建する方針が決まり、現在のきらびやかな金閣寺になったそうです。金閣寺の再建が終わったのは1955年10月。様々な人の協力やお金の支援のおかげで、今も私達は金閣寺を見ることができるようになりました。

## しめじとナスと豚こま肉のオイスター炒め



旬のナスを使った一品。オイスターの味付けが食欲をそそります。



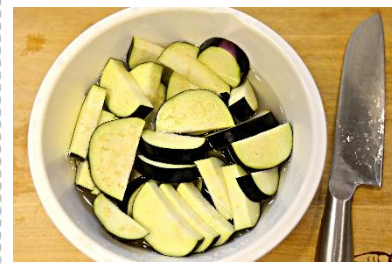
### ★材料(2人分)

ナス … 100g(1本) しめじ … 70g 豚こま切れ肉 … 100g 塩, 黒コショウ … 少々  
片栗粉 … 小さじ1 ごま油 … 大さじ1と小さじ1/2 白いりごま … 適量

★【オイスターソース … 大さじ1 しゅうゆ … 大さじ1 はちみつ … 小さじ1】

### ★手順

① ナスはヘタを取り、7mm幅の半月切りにする。切ったナスはアクを取るために、水につけておく。しめじは石づきをとってほくす。豚こま切れ肉に塩、黒コショウ、片栗粉をまぶして肉全体に絡める。



② フライパンにごま油 大さじ1を入れて中火で熱し、豚こま切れ肉を炒める。火が通ったら、キッチンペーパーで水気を拭き取ったナスを入れて炒め、しめじも入れて火が通るまで炒める。



③ ②のフライパンに★の調味料を入れて中火で炒め、調味料が全体に馴染んだらごま油 小さじ1/2を香り付けに入れてよく混ぜる。できたらお皿に盛り、白いりごまを振りかけて出来上がり。



## 北から渡ってくる初雁

秋に目にする鳥といえば雁(がん)。昔から私たちの身近にいた鳥で夕焼けを背にして飛ぶ姿は、とても風情があります。

秋の季語にもなっている初雁は、その年の秋に初めて北方からくる雁のこと。

雁とは主にロシアから日本に越冬をしにくる渡り鳥です。宮城県の県鳥に指定されており、かつては身近な鳥だったことから家紋の図案にも使われています。最近では急速に数を減らしているため、狩猟が禁じられている保護鳥になってしまいました。

ちなみに、食べ物のがんとどきの「がん」とは、雁のことだと言われています。雁の肉の味に似せて作られたのが、がんとどきという説があるそうです。

雁の代わりと思って食べるがんとどきは、ひと味違う味わいになるかもしれませんね。

