

いと一健向院便り

2020年
10月号

ハロウィンといえば、かぼちゃのランタンですが、由来となったアイルランドの伝承話に出てくるのはカブでした。アメリカに伝わった際、入手しやすく加工しやすいカボチャが代用され、定着したようです。



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。

いと一健向院 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・水曜日
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。

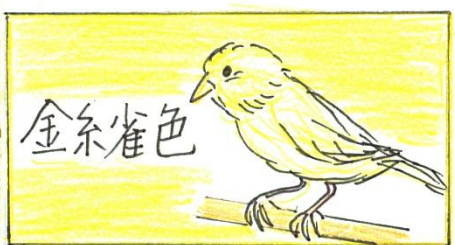
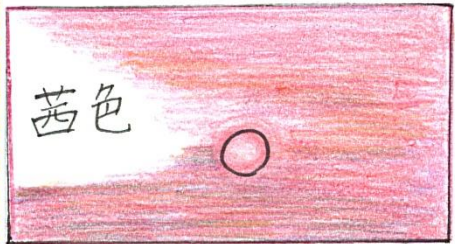
日本の美しい伝統色

秋は日が暮れるのがどんどん早くなり、気が付くと西の空が真っ赤に染まっていることも。空気が澄み、夕焼けも特に美しいといわれています。

日本人は古来から独特の感性で色に名前をつけてきました。日本に古くからある色のことを伝統色といい、古くは奈良・平安時代から使われている色もあります。夕暮れの空の色を表す「茜色」は植物のアカネの根が黄赤色なので赤根と呼ばれ、その染料の色に由来しています。

「金糸雀色(かなりあいろ)」は、鳥のカナリアの羽の色が由来とされ、少しくすみのある黄色。「千歳緑(ちとせみどり)」は松の葉のような濃く暗い緑で、四季に左右されず変わらぬ緑の葉を付け、不変の象徴とされる松にあやかり、千年も変わらぬ緑から千歳と付けられた縁起のよい色名です。

繊細な感覚で、多くの色を見分け、色に自然や食べ物、動物、人物などの名前を付けて生活に取り入れてきた、日本人の感性に驚かされます。



キノコのあんかけ豆腐



いろいろなキノコで秋を満喫。とろみがキノコと豆腐に絡んで美味しい。



★材料(2人分)

絹ごし豆腐 … 300g しめじ・えのき・まいたけ … 各50g 鶏むき肉 … 50g
すりおろし生姜 … 1かけ分 ごま油 … 大さじ2 水溶き片栗粉 … 大さじ2 小ねぎ … 適量
◆ 水 … 200ml 顆粒和風だし … 小さじ1.5 酒 … 大さじ1 しょうゆ … 大さじ1.5

★手順

① しめじは石づきを取り、えのきは根元をとって長さを半分にし、まいたけは一口大に割きます。豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿に乗せて500Wの電子レンジで2分加熱して水気を切ります。

② フライパンを中火で熱し、ごま油をひいて、絹ごし豆腐を両面に焼き色が付くまで焼き、取り出します。同じフライパンで生姜を炒め、香りが立ったら鶏むき肉を入れ、色が変わったらすべてのキノコを入れて炒めます。

③ キノコがしんなりしてきたら、◆の調味料をすべて入れます。全体に味が馴染んだら水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火からおろします。器に豆腐を盛り付け、キノコのあんをかけ、小ねぎを散らします。



なぜ船の名前に「丸」が多い？



日本の船名には「丸」が付くものが多いことを不思議に思いませんか？外国では日本の船は「マル・シップ」として知られています。

古くは平安時代の古文書にも坂東丸という船名が出てきます。諸説ありますが、一番有名なのは「麿(まろ)」が「丸」に転じたというものです。

もともとは自分のことを麿といい、大切な刀や愛犬など愛着があるものを麿を付けた愛称で呼んでいました。そのことから自分の船にも「麿」を付け始め、それが「丸」に変化したというのです。

また、明治33年に「船舶の名称は、なるべく最後を丸とする」とした法律ができたことも影響していますが、現在は特に規定はありません。

船主がどんな意味で名前をつけているのか想像してみるのも楽しいですね。

