

ミライの健康と笑顔を薬膳でデザインする

# IROHA' Na 通信

いろはな つうしん



2019年 春号 VOL.1



巡りごはん いろは  
代表：鍋谷充子

## 【漢方との出逢いは突然に…】

こんにちは！

### 「どうして お店をしようとしたの？」

そんなご質問におこたえするべく、恥ずかしながら お店オープンのキッカケを綴らせていただきますね。少しだけお付き合いいただければ幸いです。



幸せな家庭を築きたい… そう思い、めでたく結婚！  
当時の同級生の中では、なかなか早めのゴールインでした。

結婚の次は、当然 出産… 夫婦から “家族になりたい”  
しかし、子どもが欲しいと思っても なかなか授からずにいる…  
友達にも相談できず、一人で抱え込み、布団にくるまって 毎日泣いてばかり。

同じ頃に、母も調子をくずしてしまい 悩んでいました。

「も おどこに行ったらいいのかわからへん。 どうしたら治るんやろか…？」

そんな時に、通っていた治療院で 「漢方」と出逢いました。  
私が会計をしようとする、目の前で漢方薬を処方されている方を見かけたのです。  
「んんっ？ 漢方？ へえー 漢方もこんなところで処方しているんや… 」



その日の帰り道、すぐさま 本屋さんに行き、調べました。 立ち読みすること、ほんの数分…  
「なに、これ、面白い～ こんな世界があったんや… 」

寝たきりになっていた母にすすめたところ、な、なんと2日後に効果が！！

「これ、きっと必要としている人がいる…！ たくさんの方に知ってほしい… よし勉強するぞ！」

志をたてたものの、ある壁にぶちあたってしまったのです…

つづく。

気になる

ア

シ

を試してみました！

いわぎ産のレモンと、青唐辛子の組合せ  
50℃洗い低温スチーミング調理で！

## “カラダぽっ 蒸した生姜こしょう”

～ピリリと辛くてクセになる！

料理の美味しさアップ～



しゃきしゃき、ザクザク！の生姜感！ すりおろし生姜の代わりに、ゆず胡椒の感覚で！

ピリリと辛いですが、その辛さは持続せずにお召し上がりやすい薬味のひとつです。  
お鍋や、お味噌汁に、おでん、鯉のタタキなどに オススメ。

レモン果皮入りなんて、アレルギーにも効能が期待できそう ですね！

# イベントレポート!

## 「漢方クリニックツアー」 ～なるほど!これが漢方なんだ☆～

3月15日(金)

漢方クリニックツアーが実施されました。  
野菜ソムリエさんのいらっしゃるお店で美味しいランチをいただき、情報交換。  
その後は、現場へと潜入!!  
漢方の診察方法や、生薬棚についての説明を受けました。  
実物に見て、触れて… もっともっと、見ていたい～というのが正直な感想。

ミニ講座では、煎じ茶を試飲。紫蘇・生姜・陳皮(みかんの皮)の飲みやすいお味でしたね。  
しっかりお土産もいただき、大満足?のツアーとなりました。

次回も楽しいツアーになりますように!

生薬 薬味棚!  
不思議な生薬がたくさん出てくる～



お疲れ様でした!  
クリニック前で全員集合!

いろは\*が  
おおくりする

旬花 旬菜 pick up

【いちご】



まだまだ楽しめる いちご! 『とちおとめ』や『あまおう』など多くのブランドがあるけれど、昨年に佐賀県より『いちごさん』ブランドが出ました。ご存知でした? ネーミング そのまんまで、つい笑っちゃう…。

さて、この いちごさん! 気温が上昇し これからの季節におこりがちな、イライラやうつうつを 解消してくれる効能が期待できます!  
あの甘酸っぱい香りにも、意味があるんですよ～♪



## 編集後記

温かいと感じる日もあれば、冷たい風も吹く日もあり…少しずつ春に近づいてきていますね。  
わが家では、いつも元気な主人が くしゃみを連発(笑)  
ああ、とうとう 花粉症になってしまったがしら… もともと アレルギーを持っている私の  
せいもあり、2倍のスピードで ティッシュが減っています。いっそのこと、ケース買いがしら…と 思案中です。

皆さまも  
ご自愛くださいね～

ご案内が不要な場合は、お手数ですがお知らせくださいませ。



YAKUZEN - OKAYU style

巡りごはんいろは

<http://iroha-michi.com/>



大阪府茨木市駅前1丁目3-9 2階 TEL 072-648-5950

