



IROHA' Na 通信

いろはな つうしん



巡りごはん いろは
代表：鍋谷充子

【可能性をひろげて…】

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いています。少しだけお付き合いいただければ幸いです。

薬膳カフェをオープンしようと思ったわたし。

さて… 薬膳の世界の表現方法は？ ただでさえ『薬』の表記に敬遠されそう… 身近に感じていただくためには… → **そうや！ お粥に挑戦してみよう！**



当時、「薬膳」という言葉をパソコンで検索すると、出てくる言葉が「薬膳鍋」「薬膳レシピ」メジャーじゃない「**お粥**」を**薬膳スタイル**で提供してみたい。 -①
東洋医学の古典では、**お粥食も養生のひとつと表記**があった。 -②

そして、何より…

母が調子の悪い時、**本当はお粥をつくってあげたかった。** -③ 忙しさのあまり叶わなかったけど…
上記3つの理由から、当店 “いろは” は、スタートしました。

おかげさまで 現在では

「薬膳なお粥」と「皆さんが集う素敵な空間」をとおして、お店を運営することができています。感謝！



これからは、同じ思いで苦しんでいる方々に 届きますように…
また、薬膳を広げたい…と活動をしている方々のお力になれるように…
「お粥」にとどまらず（笑）セミナーやイベント主宰、お店出店のお手伝い、書籍の出版！？などにも挑戦し、活動を広げていく予定です。

もちろんコンセプトは、

～漢方・薬膳の世界をもっと身近に。 少し先のミライが笑顔でありますように～

これからも変わりなく 温かく見守っていただければ幸いです。 おわり。

気になる

ア

し

を試してみました！

※今回ご紹介の商品はお酒になります。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与える恐れがあります。

“高麗人参酒”

～養命酒製造の健康のお酒～

養命酒だけじゃない！ 健康のお酒シリーズを発見！



その名も「高麗人参酒」 なんだか効きそう～な名前ですね（笑）
乾燥高麗人参、蒸し高麗人参等 3種の人参と12種類のハーブエキスが入っています。
この12種類のなかには、「**ナツメ**」「**リュウガン**」「**クコの実**」と**女性に嬉しい素材**も入っていますよ！ これは飲まなければ…

夜のリラックスタイムに、紅茶に少し入れて飲んでいきます。やさしい甘味で、寝つきもよいように感じています。 200ml サイズがありますので、お試しにはちょうどいいですね。

行ってきました！

台湾へ行ってきました！！

「近くて近い国、台湾！」

～約15年ぶりの海外はとても優しかった...～



現地の薬膳素材に大興奮！

「台湾での薬膳の世界を見てみたい！」と思い出発！

少しの不安と共に現地に到着、すぐさま感じたのは湿気！（訪れたのは7月上旬）とにかく蒸し暑く、首筋を汗がたらりと流れます。

そんな中でも屋外で営業。冷たい飲み物もありますが、熱い点心やスープを求めて現地の方が続々と買いに訪れていました。

今回、ぜひとも食したかったデザート「豆花（トウファ）」
豆乳からつくったお豆腐のようなスイーツは、甘すぎず スープのようなシロップをかけて、いただきます。



豚モツなどが入った薬膳スープ

「豆花」to-Fa



豆花は優しい甘さ。本場を食べ歩き、これぞ！の味をお店でも近々提供予定です。お楽しみに！

最近流行りだというコーヒー店では、氷・お砂糖の量が、細かく5段階に分かれ、一緒にオーダーしましたよ！

台湾の暑い気候でも一日を通して 温かい状態の食事をとっていること、甘味類でも、フルーツを中心に淡泊なものが好まれていることは 日本とはまた違う外食文化を感じました。

最後に 久しぶりの… しかも初！ 海外ひとり旅！
そんな旅の初日に現地を案内してくれた M さんに大感謝。



多謝！2019.07



いろは*が おおくりする

旬花 旬菜 pick up

【すいか】



夏といえば、これ！ すいか♪ 身体をキュ〜んと冷やしてくれます。
利尿効果が期待でき、むくみが気になるアナタにもオススメな食材です。
顔がほてる、頭がすっきりしないときにも！ そして実は、皮も使えるんです！

『三瓜茶（さんかちゃ）』といって、西瓜・冬瓜・胡瓜の皮を使ってお茶をつくら “全部捨てるものなのに...”と、笑われたことがあります。
本当は、そこにこそ 効能ありき！なのですが... (笑)



編集後記

久しぶりの海外で、刺激をたくさんいただきました。特に、ローカルなお店では身振り手振り、紙に書いて...と自分の意志をおすのみに必死です。(苦笑) でも、これ！ とても重要なことだと思いませんか？
レストランで食べたいものをオーダーしないと何も出てきません。夢を叶えるにも、同じことが言えますよね...
皆さんは願いを口にだしていますか？ 全てはそこから...だと 異国の地で、強く体感してきたいです。(笑)

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

