



IROHA' Na 通信

いろはな つうしん



巡りごはん いろは
代表：鍋谷みちこ

【迷ったら、原点回帰！】

今年は早い梅雨入りでした。
お身体健やかに お過ごしでしょうか？

もう、いつからなのでしょう？
感染症をおさえるための “緊急事態宣言” の延長、延長。

いつもの通勤の道のりですら、人通りが寂しく感じます。

ランチ営業時も飛沫を防ぐ “黙食” のおかげで ひっそりと。
より一層 「ふれあい」や、「心のつながり」 の大切さを実感しています。

さて
タイトルの 「原点回帰」 ですが
今秋からランチのメニューをシンプル にすることにいたしました。

ゴージャスなお膳、土日限定の変わりメニュー等 今までいろいろと挑戦してきましたが
やはり、自分が求めるものとズレがありました。 そうなると続かないものですね… (苦笑)



シンプルイズベスト！



おかゆに、オリジナルの大根餅、薬味、季節の一品の シンプルなお膳へ
材料に よりこだわり、食材ロスをおさえること。

これも、ひとつの挑戦かな...
皆さまからの アイデアもお伺いしたく思っています。

迷ったあげくの、原点回帰。(笑)
見守ってくだされば幸いです。



気になる

ア

レ

を試してみました！

＼お肉のような食べ応え？／

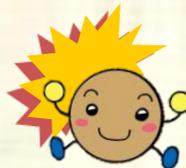
伊藤ハム 大豆ミートのナゲット

“ソイミート” “ベジミート” とも呼ばれ、植物性食材を使用したお肉の代替品です。
ベジタリアンやヴィーガンといった菜食主義者向けの “もどき肉” として重宝されてきました。

最近のスーパーでは、堂々と棚に並べられており...

「ようやく時代が追いついてきたか…」と 一人思っております。(偉そうな笑)
今回は加工品の紹介ですが、調理して使用する乾燥タイプもあり、唐揚げのようなブロックタイプ、フィレタイプ、ミンチタイプは使い勝手もよいですよ！

あ〜。記事を書いていたら、調理したくなりました！ ベジメニュー、やっぱりいいですね！



体験してみませんか？

「デジュッポ健康法 体験会」

脳幹活性が期待できる
自律神経バランス調整効果抜群



腹式呼吸で
呼吸カアップ！

“ディジュリドゥ”という伝統楽器を用いた健康法を体験してみませんか？



健康法用に改良した楽器はとても軽く、老若男女どなたでも楽しめます。
専門家と検証を続けていくと、ディジュリドゥを吹くことにより脳幹にまで振動が届き、
脳幹が活性するということが分かってきました。

気分好転、ストレス解消、自律神経バランス調整に高い効果を示すことが検証されました。
(2019年 川崎医科大学衛生学 大槻教授研究結果 ※効果には個人差がございます。)

最高齢 97 歳の女性が実践してらっしゃいますよ！
健康サロン、ヨガ教室、病院、福祉施設、教育施設などに広がっています。

オンラインで、週2回 無料レッスン開催中～

まずは 体験会にご参加を！お待ちしております。



お外で吹くと
気持ちいい～

体験会参加費 : 2000円 / 約60分
(楽器のレンタル料 500円含む)



いろは*が おおくりする 旬花 旬菜 PICK UP 【長いも】

『山のウナギ』とも呼ばれ、滋養強壮効果が高く、だるさや疲れやすさを改善してくれます。長いも、自然薯(じねんじょ)、大和いも(やまといも)などはそれぞれ別の品種となりますが、“ねばねば”が共通点。粘り気が強いほど効果は高いですよ！

漢方では「山薬(さんやく)」という名前になります。

脾(消化器系)によく、胃腸に負担になりにくいです。ただし、食欲がないときなどは、火を通したお料理がおすすめ。蒸したり、汁物に入れて温かくしてお召し上がりください。



編集後記

初心にもどる「原点復帰」

パソコンで調べていると、俳優の山田孝之さんが同じ「原点復帰」という名前で、コミュニティサイトをスタートされていました。シンプルに“生きる”ことに立ち返り、完全自給自足の島づくりに挑戦されています。偶然みつけた記事に勇気をもらえました。自分のなかを好きに表現していいんだ…と、背中を後押ししてくれました。

ランチは完全予約制にて 営業しております。



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

