

安くはないか？

「低価格」という言葉がよく目に付くこの頃です。このご時世、企業の方も血のにじむような努力をされ「低価格」を実現されていることでしょう。

身近なところで、マクドナルドの100円商品。その電車の広告には「腹から日本を元気にする！」と書かれ、近所の西友ではI♥KY(カカクヤスク)らしく、298円のお弁当が大人気のようです。

お客様の為と言っているようだが、果たして、本当にお客様の為になっているのでしょうか？値段が安いことは、一時的に財布には優しいですが、長期的に、からだにとつてどうでしょう。冷静に考えて、その価格でできる為にはどんな事が必要なのか想像してみてください。それでも食べ物を選択する基準は価格第一なのではないか？

食えることの本質は命を頂くこと。と同時にそこに関わった人の想いを味わうことでもあると思うのです。それに対する感謝の念が対価として払われる。そのことが誠実な生産者や、作り手を応援して育てていくことになり、お互いにとつて、持続的な関係が成り立つと思うのです。何より今の日本に暮らしている私たちは、食に対してそこまで安く入手することにどんな意味があるのでしょうか。むしろそれと引き換えに失うものの方が大きい気がするのです
が・・・。

今、食のドキュメンタリー「いのちの食べ方」という映画を見ています。意外と知られていない食べ物の生産現場を取材したフィルムの数々です。是非一度御覧下さい。

フード・ダイアリーのすすめ

毎日の食事を意識して食べ始め、その時々体の反応に耳を傾け始めると、今まで気付かなかった自分の体の微妙な変化が分かり始めます。これが食べ物で自分をデザインする第一歩です。

何も難しいことを考えることではではなく、単純に食べたもの、その時の、カラダと心の変化を記録していきます。週に一度くらい見直してみる。そこで気付いたことを、翌週に取り入れられたり、調整したりしてまた自分の変化を観察してみる。これを繰り返すことで、なりたいたい自分へ少しづつ近づいていくのです。

その変化を楽しみながら続けていくと、食べ物と自分のカラダと心の間を体感できるのではないのでしょうか。

★毎日の食事の記録を付けるツール「フード・ダイアリー」テンプレートを差し上げます。

日々の食事でありたい自分にデザインしたい方へ差し上げます、まずは楽しんで実践してみましょう！

- ・タイトルに「フード・ダイアリー希望」と記入し
- ・お名前・ご住所・メールアドレス（添付ファイルにて送りますので PC メールアドレスをご記入ください。）をご記入の上下記までお申し込み下さい。

>>cs@hareruya.jp

今月のお料理レシピ

梅雨明けまであと少しのこの季節、食べごろを迎える食材「新しょうが」。

年中見られるものに比べ皮やすじが少なく柔らかいのが特徴です。色も淡いピンクできれい。瑞々しい香りを存分に楽しむなら「しょうがごはん」。いつものごはん、しょうがのせん切とお酒と塩を加えるだけ。あつあつのごはんに爽やかな新しょうが、食欲のなくなる季節にぴったりです。さて今回のレシピは、ねばねばとさつぱりの絶妙なハーモニーで暑い夏をのりきりましょう。



●オクラと納豆のおろし和え

【材料・2人分】

- ・オクラ ---4本
- ・納豆---1/2パック
- A・おろし大根---カップ 1/2
- ・薄口しょうゆ---小さじ 2/3
- ・塩---1つまみ

【作り方】

- ①□からはへたをの部分のがくを取り除いて塩少々（分量外）でこすり、熱湯でさっとゆで冷水にとり、水気を切り小口切りにする。
- ②納豆はかき混ぜて粘りを出す。
- ③ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、①のオクラと②の納豆を和える。

インタビュー記

勘違で週末の予定がぼっかり空いてしまいました。嫁と急ぎよ、奥多摩の、パワースポット「仏沢の滝」+温泉へ出かけてきました。

自然の中にいると本当にほっとしますね。人間はどこまで行っても所詮自然の一部分。そこに寄り添って生きるのが一番いいのだと実感します。無理にでも、月に一度でもいいから自然の中で過ごせると自然のリズムが取り戻せますね。

忙しいと生活がつつい、いい加減になりがち、放っておくとずるずる悪循環。そんな時は食べることをきっかけに生活のリズムを取り戻すのも一つの方法。特に旬の野菜は自然のが結実したものです。その中に自然が宿っています。

本棚

「クックパッド」というレシピ検索サイト、ちよくちよく利用させて頂いています。その企業本を読みました。「毎日の料理を楽しむにすることで、心からの笑顔を増やす」が企業理念だそうです。共感しますね。

レシピをたくさん知っていることは便利なことですが、まずは当たり前の基本食が最高においしくつくれる事が大切だと考えています。いつでも抛り所にできるベースを持つことは食事に限らず、精神的な安定をもたらしてくれます。

●「600万人の女性に支持される「クックパッド」というビジネス角川SSC新書

編集後記

ぬか漬にはまっています。毎日「マイぬか床のお世話」しています。一晩で発酵してふかふかのウォーター・クッキング。日本の醗酵道はINTAYO。