

# いづつや

2月 女口月 (きさらぎ)

水仙 (すいせん)

水仙は彼岸花(ひがんけい)科の多年草で開花時期は12/15頃～翌4/20日頃迄咲きます。原産地は主にスペイン・ポルトガルを中心に地中海沿岸地域です。原種は30種類ほどあります。日本へは平安末期に中国から渡来。漢名の「水仙」を音読みして「すいせん」になりまし。漢名は「仙人」は天にあるを天仙。地にあるを地仙。水にあるを水仙」という中国の古典から、きれいな花の姿と芳香がまるで「仙人」のようところから命名されたようです。

雪の中でも春の訪れを告げるので雪中花(せちゅうか)とも呼ばれています。福井県の越前海岸が有名です。



## 「白湯 (さゆ)」について

最近ちよくちよく「白湯」を飲んでいまして聞くのですが、ちよと調べてみました。

白湯とは普通のお湯の事です。正しくは、沸騰させたお湯を飲める温度までぬるく冷まして、飲み物です。「湯冷まし」とも呼ばれており、昔から薬を摂取する際に一緒に飲まれていたものです。

一度沸騰させているため水道水のような不純物はほとんど、口あたりもさわらかくはっています。病人や新生児にも負担なく飲んで美容効果が果も有るようです。白湯を飲み内臓機能を温めることで血流が大変よくります。内臓の温度が1℃上がると免疫力が約30%上昇する。基礎代謝も約10%～12%上がる言われているので、脂肪も燃焼されやすくなるようです。

内臓が温まることで弱っていた内臓の働きも活発化します。胃腸が弱っている方、飲み過ぎ、ストレス生らして体調の悪くしている人にもおススメです。新陳代謝も高まり、毒素を排出するに、おススメです。冷之症で困っている方の体調改善もできるようです。

白湯の温度は高すぎてもためおし、水で薄めてもためおし。保温まで自然に冷ましてお飲みください。1日800ml程度です。

お詫言: 12月号のさざんかの漢字が間違っていました。正しくは「山茶花」お詫言して訂正をさせていただきます。申し訳ございませんでした。

## 巻かたのいロールキャバツ

- 〈材料〉
- キャバツ... 1個
  - 人参... 1/2本
  - うぐすスライス
  - \*豚ひき肉... 300グラム
  - \*玉ねぎ... 1個
  - みじん切り
  - \*卵... 1個
  - \*パン粉... 20グラム
  - \*塩コショウ... 適量
  - トマト缶... 1缶
  - ウインター... お好みでだけ
  - コンソメ... 2個
  - 水... 500ml

★をボールに入れて粘りが出るまでこねていきます。キャバツを一枚一枚はがして中くらいの大きさから鍋底に鍋底が隠れるくらい敷いていきます。

うぐすスライスした人参をキャバツの上に並べ、その上にひき肉のタネ半分を敷き詰めていきます。

また上に小さめのキャバツを敷き、人参、ひき肉と重ねていきます。最後に大きめのキャバツを重ねます。

あとはお水を入れてコンソメ、トマト缶、ウインターを入れて煮ていけば完成。切り分けてお召し上がり下さい。

\*キャバツは下から中くらい、小さい、大きいキャバツを敷き詰めて下さい。キャバツがさわらかくはつきたら鍋の回りからキャバツを押してとんで取り出して下さい。これから春キャバツの時期甘くて、さわらかいのが出来ますよ!

山城ガスセンター いづつや  
0120-76-1228・0774-76-5055