



U E N O
dispensing pharmacy

ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 67 2016.1



**明けましておめでとございます
本年もよろしくお願ひ申し上げます**



謹賀新年

明けましておめでとございます!!本年もよりいっそう地域に根ざした医療と、皆様の健康づくりをかりつけ薬局としてサポートしてまいりますので、私もウエノ薬局グループを引き続きよろしくお願ひ申し上げます。



疲れたお腹や冷えた体に納豆汁!!

～寒さの厳しい冬に養生食でほっこり～



年末年始の疲れに

年末年始からお正月にかけて、ご馳走続きで、胃腸もちょっとお疲れ気味ではないでしょうか。そこで今回は、そんな時にぴったりの納豆汁について一緒に勉強していきましょう。納豆汁は、古くから風邪の予防にも役立つとされてきた冬の養生食です。寒さも厳しい冬に、家族みんなでお腹に優しくほっこり温まりましょう!!



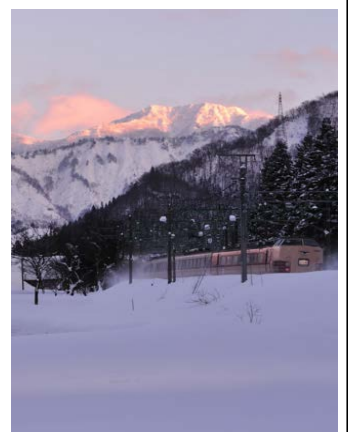
納豆売り!?



納豆の始まりは、江戸時代の文献に登場する「納豆売り」が最初と言われています。よくかき混ぜてごはんに納豆をかけて食べるという食べ方は、かなり後になってからのことだそうです。それまで「納豆売り」で売られていたのは、納豆汁の材料としてあらかじめ刻んだ納豆、刻み菜、刻みねぎなどを加えた「たたき納豆」として売られていたと考えられています。今では納豆に馴染みが薄い関西でも「納豆売り」の売り歩く姿が、元禄時代の挿画に見られます。庶民の食べ物として、また茶懐石や精進料理として供されたこともあり、親しみやすい食べ物だったそうです。

栄養満点の納豆汁

東北地方の雪深い地域では七草などの若草が手に入りにくいので、1月7日の七草粥の代わりとして納豆汁が食べられ、また冬の風邪予防の養生食とする習慣が伝えられています。納豆の栄養価は、大豆由来の良質なたんぱく質や、ビタミンB群やビタミンK、カルシウムや鉄分、マグネシウム、亜鉛等のミネラルが含まれる他に、善玉菌を増やすオリゴ糖、カルシウムの吸収を促して骨を強くするポリグルタミン酸(ネバネバ成分の一つ)、エストロゲン様物質のイソフラボン、血栓を溶かす酵素ナットウキナーゼ等を含んでいます。このように様々な栄養素や成分を含む納豆は、食が豊かでなかった時代には貴重な滋養食でもありました。



食と健康の知恵

山形では里芋の茎を干して乾燥させた「芋がら」や塩漬けの山菜などの保存食をいれることが欠かせないようですが、昔はこうした保存食を使って、厳しい冬を乗り越えていたそうです。また納豆の粘りが加わることでとろみが出て汁物がさめにくく、寒い季節には体の芯から温まるという雪国地方の食と健康の知恵が詰まった逸品です。加熱することで納豆独特

のにおいが気にならなくなり、納豆に親しみがない人でも食べやすいと言われてます。今では、インスタント食品でも「納豆汁」や、手軽に食べられる具材とすりつぶした納豆やだしがセットになった商品などが販売されていますし、大仙市の「大曲」のように地域のソウルフードとしてアピールするプロジェクトも見られます。



★昔から山形や秋田南部、岩手など東北山間部の雪の多い地域で定着している納豆汁は、俳句における冬の季語として使われていたそうです。

すりにぎが大根!?

納豆はただ味噌汁に入れるわけではなく、しっかりとすり潰されたものを使用します。すり鉢で普通に潰そうとすると納豆が逃げてしまい、かき混ぜてネバリを強くしてしまうため、長年の知恵からすりこぎ代わりに大根を使う家庭もあります。そうすることで、適度に大根の水分が出て納豆が潰しやすくなり味にまとまりも出るというから驚きです!!

◇ 納豆汁の作り方 ◇

【材料】 (4人分)

- ・納豆……1パック
- ・木綿豆腐……150g
- ・油揚げ……適量
- ・舞茸、大根、わかめ……各少量
- ・だし……500cc
- ・味噌……大さじ4杯
- ・白ねぎ……適量
- ・七味唐辛子……少々

【作り方】

- (1) すりばちに納豆を入れ、大根をすりこぎ代わりにして潰す。まずは一粒ずつたたくようにすると潰しやすいです。適度に大根の水分が出て、納豆が逃げにくく、すり潰しやすくなります。
- (2) 油あげは短冊切り、豆腐は角切り、舞茸は小分けし、ワカメ、白ネギは小口切りします。
- (3) 豆腐とわかめ以外の材料を出汁で煮て、火が通ったら豆腐を加えてひと煮立ちさせ、味噌を溶かし入れ、すり潰した納豆を煮汁でゆるめてから溶かし入れ、沸騰直前にわかめを加えて火をとめます。納豆を入れてから沸騰させないことがポイントです。
- (4) お椀をもって、白ネギをのせ、七味唐辛子をふります。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc

