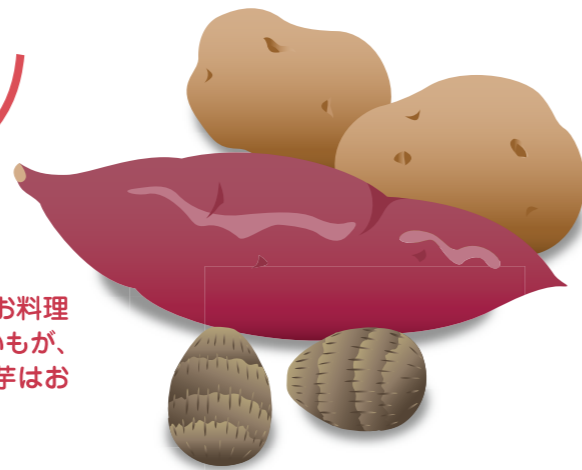


ポテトでポン

「や〜きいも〜」の季節ですね。焼芋といえばサツマイモですが、芋というあなたは最初にどの種類の芋を思い出しますか？日本では「さつまいも」「じゃがいも」などの芋が馴染み深く、よくお料理にも出てきますね。おふくろの味といわれる肉じゃがにはじゃがいもが、なつかしのお菓子大学芋にはさつまいもが使われていますね。芋はおいしいですね。しかも栄養もあるんですよ。



サツマイモ 人気1位のサツマイモは加熱調理に負けない栄養がほくほく!!

- ビタミンC**…加熱による損失が少ないため、煮たり焼いたりしても約70%が残ります。
- ビタミンB1**…糖質を多く含みますが、炭水化物の代謝をうながすビタミンB1が比較的多いのでエネルギーを燃焼しやすい。
- 食物繊維**…高いセルロースを含むため便秘の人にもGoodです。

- ヤラピン**…サツマイモの切り口からにじみ出る樹脂状の液。便を柔らかくする作用があり、これまた便秘の人にいいですね。
- カリウム**…ナトリウムを排泄するので高血圧の予防に有効です。
- その他**…サツマイモの種類によってアントシアニンやカロテンの含有が多いものもあります。

里芋(小芋) 独特のヌメリ成分が身体を守る!

- ビタミンB1**…糖質をエネルギーに変えるので肥満防止にいいです。
- 食物繊維**…芋類の特長の一つ。サツマイモと同じくらい含まれています。
- ヌメリ成分**…特有のヌメリは、多糖類とたんぱく質が結合したガラクトタンに、マンナンという水溶性食物繊維が加わったもの。強い胃酸から胃壁や肝臓を守る働きがあります。

- カリウム**…高血圧予防に有効です。
- その他**…シュウ酸カルシウムが含まれるため、皮をむくときに手がかゆくなる場合があります。酢でぬらしておく予防できます。

じゃがいも 他の芋類より低カロリーで肥満知らず??

- ビタミンC**…オレンジ1個分のビタミンCが含まれ、サツマイモ同様に加熱にも強いのです。
- ビタミンB1**…これもサツマイモと同様にエネルギーが燃焼しやすいのです。
- 食物繊維**…芋類の特長の一つですね。

- カリウム**…カリウムの王様、と呼ばれるほどカリウムが含まれています。高血圧の予防や腎臓の働きサポートに有効です。カリウムは熱に強く水に溶けやすい性質なので煮汁ごと食べられる料理がおすすめです。ただし!腎炎などカリウムの摂取制限をされている人は避けましょうね。
- その他**…芽や皮の青い部分はソラニンという有害物質が含まれるのでしっかり取り除いて食べましょう。

チャレンジ・キッチン 芋・イモ・パーティ

見た目は少し手の込んだ料理に思われがち?でも意外に手軽に出来るので、好きな芋で試してみたいかたがでしょう。ドリンクはスムージー風で、カフェメニューにありそうなちょっとおしゃれな一品です。また、お好みで蜂蜜や砂糖を加えてもいいと思います。秋の味覚が満載です。

材 料: いろんな芋類 各30g、バナナ3本、ヨーグルト400、牛乳400、レモン汁 小さじ3、ホットケーキミックス100g、卵2個

- 作り方:**
- 芋は、皮をむいて柔らかくなるまで湯がきます。
 - 芋をフォークなどでつぶし、冷めます。
 - ホットケーキミックスに卵を入れよく混ぜます。それから芋を半分の量入れて混ぜます。
 - ③を小さく丸めて170℃の油で色よく揚げます。
 - もう半分の芋は、バナナとヨーグルト、牛乳と合わせてミキサーにかけます。芋のいろいろなドーナツと芋ドリンクの出来上がりです。
- *今回、紅芋、里芋、山芋、長芋、サツマイモ、じゃがいもを使用しました。



芋類をふんだんに使ったドーナツとドリンクをご用意しました。芋の甘味がやさしいおやつです。

和太鼓との出会い

お祭りやイベントなどのオープニングで和太鼓集団が演奏し「ドーン」とお腹の底に響く低い音と「テンテケ」と軽い音に興味を湧き、いつの間にか音の方へ足が向いてしまう…なんて事ありませんか？

私もその一人でした。まさか打ち手になるという事は考えてもいなかったのですが、思わぬ出会いがあり、奈良県郡山市にある「やまと獅子太鼓」という和太鼓グループの練習生として、約10年前に門をくぐったのです。

最初はバチを購入し指導をしてもらったのですが、構えただけでも足が震えるくらいきつく、見ると打つのではまったく勝手が違います。使用する太鼓は獅子太鼓の所有する太鼓を使っているのですが、これが凄いです。購入した新しい太鼓がほとんどですが、中には古い太鼓もあり、お宮さんの傘立てになっていたものや民家の屋根裏で眠っていたものもあり、どちらも大太鼓なのですが、胴の内側には寛文年間(1661年~1672年)・宝暦年間(1751年~1763年)約350年前に作られており、何年に皮を張り替えたかの記載もあります。皮は主に牝牛の皮を使用しておりどれだけ強く打っても破れません、やはり同じ場

所を打つので10年程で穴があきます。獅子太鼓がベルサイユ音楽祭に出演した時も16世紀に作られた楽器が現在も使用されメイン太鼓として音を奏でる事に予想以上の絶賛を受けたほどです。

太鼓の種類は先程の大太鼓・宮太鼓・締太鼓があり、それぞれに適したバチを使用します。練習前にストレッチしてから素振りをするのですが、100回も振れば腕がパンパンになります。バチは消耗品で1対は長さ・重さがほとんど同じで、1本折ってしまうと片方のバチは使えません。メンバーのみんなは、材木屋に頼んだり自分でカンナやヤスリで作ったりします。ちなみに太鼓を入れているカバーや太鼓を乗せる「足」という台も手作りです。

太鼓を打つ前に皮にそっと手を置き「今から打たせていただきます」と心の中でつぶやき打てる感謝を述べます、そうしたほうが心を落ち着かせ太鼓と一心同体になった気持ちになり、思い通りの音を出してくれるような気がします。



▲破れた皮を再利用



▲今年春郡山城での演奏前



▲およそ350年前の大太鼓

(株)新広社 井上 訓浩

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する

HBM 株式会社 阪南ビジネスマシン
URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス
本社 堺市中区深井北町3275番(泉北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)
富田林支社/泉佐野支店/大阪支店/和歌山出張所

努力と夢を大切に・会社に魅力を・人生に幸を

M 不動産総合サービス
(株)三 阪 総 合 事 務 所

グループ内有資格者

不動産鑑定士(1) 司法書士(1) 行政書士(2) 一級建築士(4)
土地家屋調査士(4) 測量士(4) 土地区画整理士(1) 税理士(2)
美原事務所072-361-3190 大阪事務所06-6264-5761