






院内つみ草料理の会だより

こんにちは！！院内つみ草料理の会です！！急に寒くなってきましたね。
今回は一日食堂を開店しますので、風邪をひかないよう七草粥を食べて温まらしましょう！！
日時 平成29年1月15日(日) 午前11時～午後3時
場所 宇佐市院内町大門 龍岩寺前「つみ草茶屋」
詳しくは下に記載してある事務局まで問い合わせください。ぜひ遊びに来てください！！

2017-1月

ごちそう葉っぱ



サフラン

淡い紫色の花から深紅色のめしべがすくなく糸状に伸びる姿に神秘的な生命力を感じるサフラン
そのめしべの先端は3裂しているため、まるで3本あるかのように見えすが根元は1本です。
血液の循環・代謝・女性の生理体系にすばらしい効果を発揮し、薬用だけでなく、香料・染料としても古代より大切に扱われてきました。
魅惑的な香りとはほろ苦い独特の風味を以て、鮮やかな黄色の美しさがそのめしべ1本得るには、約300個以上もの花を必要とし現在でも最も高価なハーブであり、スパイスとなっています。
手軽ないただき方としては、お好みハーブと合わせ、お湯を注いでサフランティー
お料理では、パエリア・ガヤバース・サフランライス・リゾットなどでもおなじみで各国のお料理を引立てています。15～30分程、水に浸けておくだけで、きれいな黄色を抽出そのお使用が可能です。「黄色」を意味するアラビア語「サフラン ZAFRAN」が語源であるとも…
花言葉は「陽気」「歓喜」「節度ある態度」

シソ

お刺身に添えられ、白飯、何気なく目にするもの多いシソ
彩りを添えると同時にあの爽やかな香り成分には防腐・殺菌作用があり生魚にあたることを予防してくれます。また、胃液の分泌を促し食欲増進にも。
さらに葉をもんで陰干しにしたものを煎じてお茶がわりに飲むと神経をしめ、眠れないときや精神安定に力を発揮、下痢や腹痛の改善風邪の咳にも効果的で毎日飲んでもいいれば血行を促し尿や汗の出がよくなるともいわれています。粉末にすれば、健胃効果を期待できる薬味に。
「紫蘇」の蘇には、『元気を蘇(よみがえ)らせる』という意味があり、さまざまな効果をほびかお料理にも利用価値の高い食材です。

- 青シソの葉はアサゲで巻いたり、刻んで混ぜたり そのお天ぷらにも。
- 赤シソの葉は梅干しの色付け、塩漬の葉を干して粉末にするとふりかけに。葉の裏が赤くよく縮んでいるものがきれいな色が可能です。

花言葉は「力が蘇る」「善良な家風」

stylist - Sayako Abe / supervisor - Tadanori Yano

発行：院内つみ草料理の会
(事務局) 院内支所市民サービス課

TEL：0978-42-5111
(内線：137 担当：吉田・綱中)
FAX：0978-42-5115