



H20年3月11日発行

発行人・編集人：MDMチーム

発行：株式会社 松前屋

大阪市中央区心斎橋筋2-8-1

TEL(06)6213-0084 FAX(06)6213-5172



綾部の
「こんなん、いかが？」

皆さま、こんにちは！今回は2008年最初の松前屋通信です。やっと少しずつ春らしくなってきましたね。暖かくてすごしやすいですが、今年は花粉が多いとの事。花粉症の方にはつらい時期になりそうです。花粉症にも負けずに元気に松前屋通信スタート！

豚と昆布の薬膳角煮

ごはんの友として食卓に欠かせない、お気に入りの塩昆布。でも封をあけたものの、つつい食べきれずにお倉入り、なんてこと、ありませんか？ 私は一人暮らしの会社勤めの身なので、どうしてもちゃんとした自炊は夕食のみになってしまいがち。それで、こんな可哀そうな？お倉（冷蔵庫）入りがよくあります。

先日も、「今日の夕飯は何にしようかな？」と、冷蔵庫を覗いたところ、そこに眠っていた『薬膳煮』を発見！

『薬膳煮』は商品開発から立ち会ってようやく世に出した期待の新人くんだけに、私も大のお気に入りですが、ご飯に添えて食べるだけではなかなか減らないし、なんとか料理に活かせないかしら・・・夕吹き昆布と違って、濡れ昆布はアレンジが難しい。しかし、これが逆に食べ物に対する情熱は松前屋イチと密かに自負（簡単にいえば、食いしん坊）する私・綾部の探究心に火を点けました。

ウーンと頭を悩まして、ふと、思い出したのが、以前耳にした健康法師夫人の『角煮と合いそうね』という言葉。そういえば、『薬膳煮』の八角の薫り・こっくりしたタレの味は角煮そのもの。これだ！と思い早速、豚バラのかたまり肉を購入して調理開始！かくして、【豚と昆布の薬膳角煮】のレシピが完成しました。

- ① 400g位の豚バラのかたまり肉を3cmほどの長さに切り、小さめの鍋に日本酒150mlと 豚肉がひたひたに浸るくらいの水、砂糖大さじ2杯を入れます。好みに蜂蜜を加える と風味が増します。
- ② 蓋をして豚肉が柔らかくなるまで1時間～2時間、弱火にかけてことこと煮ます。煮詰まるようでしたら、水を適量追加してください。浮き出た余分な脂をすくえば気になる脂分を取り除けます。
- ③ 豚肉が柔らかく炊いたら『薬膳煮』を100gほど入れ、ひと煮立ちしたらすぐに火を止め冷まします。冷ますことで豚肉に味が沁み込みます。盛り付ける直前にさっと温めて、出来上がり！

【調理のポイント】昆布が柔らかくなって溶けてしまうので、薬膳煮を加えたら長く火にかけないこと。

★豚肉と昆布の組み合わせは沖縄でよく食べられ、伝統の長寿食として知られています。【豚と昆布の薬膳角煮】は、混ぜてさっと煮るだけの手軽さでこの絶妙な組み合わせを味わえます。是非、お試しくださいます！！



- ・薬膳煮…100g
- ・豚肉(バラ肉のかたまり)…400gほど
- ・砂糖(好みに蜂蜜でも)…大さじ2
- ・日本酒…150ml
- ・水…(豚肉が浸るくらい)適量

健康法師の独り言 パート 20

身体が硬い。年齢と共に仕方ないことかもしれない。今回は、何度かご紹介した『ロルフフィング』についてお話ししましょう。

身体が硬いとは、大きな骨を動かす『筋肉』と関節を動かす『靭帯』や『腱』の収縮が悪い状況とされています。もちろんロルフフィングでもこれを刺激はしますが、他と違うところは特に『筋膜』に着眼するところです。

人間の身体は、組織の見事な連携で出来上がっている。

骨・靭帯・腱・筋肉そして筋膜。姿勢・運動による酷使・精神的ストレス・病気などによって、意識なく偏って固まっている動きとなり、緊張やコリ・痛みを誘発する。一つ一つの部位に働きかけ、慢性的な身体の間違った動きを開放してゆく。これがロルフフィングの発想だそうす。

先日の経験ですが・・・50肩なのか、もう3ヶ月も肩が一定以上にはあがらない状況を先生に告白すると、なんと施術は脇の下と背中集中します。つまり、これらの部位が硬くて腕を上げることに邪魔になっているにもかかわらず、知らずに腕をあげると大きな負担がかかって痛めたというのです。あら不思議・・・何で一発で痛みが和らぐの：？？？

腰を痛めた原因は足首にあり、また背中にあり、首にもある。部位が遠くても連動しているのだそうす。腰の痛みを開放してゆく過程で、極端だった脚がマシになり膝と膝がつくようにもなりました。この2月はゴルフはしないので、ロルフフィングを一ヶ月サボりましたが、もう駄目。

硬いのです。

皆さんも年齢と共に色々なところに痛みをかかえておいででしょう。原因はその痛みの部位にあらず！ 全体のバランスの悪さ、これによる自覚なき部位の酷使から来ているという発想をもってください。美しくあらねばならないバ

レリーナさんも来ています、で納得！ お近くのロルフファ

ーにご相談ください！ っと言うのが一ゴルフからのお勧めです。

