



柑橘系があつい！！ブームかも・・・

あたたかい季節となり、そろそろさっぱりしたものが食べたくなる時期となってきました。柑橘系の代表「レモン」は今やほとんどが外国産、通年スーパーにあり、旬を感じるのがなさそうです。実は国産レモンの旬の時期は12月から3月で、価格は外国産の2倍以上します。通常旬の野菜は収穫が多いため、比較的安く手に入りますが、レモンの場合は旬の時期に逆に高価なものが出てくるというわけです。へんなの・・・

旬の時期は過ぎましたが、レモンを使った調味料が流行りらしい！

◆万能調味料〈塩レモン〉

主婦の口コミを中心に話題となっているのがモロッコ料理でポピュラーな「塩レモン」。その作り方は、塩にレモンを漬け込んだシンプルなものですが、「ほかの調味料がいらない」「シンプルな料理がシェフの味に！」と、レシピ投稿サイトでも大人気のようです。肉・魚・野菜と用途は幅広く、グリルやソテー、煮込みなど、あらゆる料理に使え、素材のおいしさを引き出すと評判になっています。



①簡単につくれます！

塩とレモンを合わせて1週間～1か月、常温で置いておくだけでOKです。時間をおけばおほくほど熟成が進み、まろやかなコクとうま味に変化！ 抗菌・殺菌効果もあるので、レモン塩で漬けた鮭を焼いてお弁当に。冷めてもふっくらジューシーだそうですよ。今から作って漬けておけば、暑い夏もスッキリさっぱり乗り切れる！



②レモンは血圧を下げてくれる！高血圧の方は必見★

レモンはビタミンCやクエン酸が代表的で、美肌効果・免疫力アップ、疲労回復効果がよく挙げられていますが、最近ではレモンの効能に**血圧低下や肥満濃度の減少効果**が発見されています！レモンを多くとる人程、肥満・糖尿病・動脈硬化などを防ぐ抗メタボホルモンが血液中に増えるそうです。

ちなみに松前屋の営業顧問・山田先生はポッカの元役員様！レモンに詳しい先生は毎朝コップいっぱいの水にレモンの輪切りを5枚以上入れた『濃ゆいレモン水』をクッと飲むことを習慣にしているそうです。酸っぱすぎて、逆に心臓に悪そうですが、63歳の先生は健康そのもの！身をもって実証してくれているわけです。

シェフたちが夢中！

◆謎の柑橘〈フィンガーライム〉

出来損ないのきゅうりにも見えますが… 別名キャピアライムともよばれ、キャピアの卵を思わせるつぶつぶ感が残って、料理のアクセントになると話題の柑橘です。口に入れると、プチプチはじけるような食感！この粒に酸味のしっかりした果汁が詰まっており、デザートやドレッシングに使われることが多いそうです。

価格はなんと40g1000円！レモン1個85g相当が100円ほどだとすれば、さすがキャピアというだけあってかなりの高級品です。少しグロテスクな気もしますが、シェフ注目の食材ですので、今後スーパーに置かれる日も来るかもしれませんね。



以上、読んでいただけで、つばがでてくるような柑橘系のお話でした。柑橘系は、基本的に体にいいので、是非積極的に摂取してみてください！

あべのハルカス 日本一 完成!

阪急百貨店～グランフロントに続き、あべの地区の地価上昇を牽引している『ハルカス』。昭和12年より営業を行ってきた近鉄百貨店の建替え計画により建築された建物で、投資額1300億なり!高さ300m、延床面積21万2,000㎡、地上60階・地下5階で、現時点での日本一の背高ビルとして、3月7日にオープンしました。横浜ランドマークタワー(高さ296m)の高さを4メートルだけ抜いて、21年ぶりに記録更新となった瞬間でした。

この日本一高いビルが作られた動機はというと、大規模駅前地区において高さ制限が阿倍野地区だけなかったことに気が付いたという話。近鉄バッファローズでも日本一になれなかった怨念を晴らすべく、なんとしても日本一がほしかった近鉄さんの執念の結実だったわけです。が、結構、単純な動機ですなあ。。



そこで、さっそく前売りチケットを購入して、ハルカス300(展望台)に登ってきました。3月中は前売り日付指定券のみの販売のため、2000円と東京スカイツリー並みのいいお値段…。オープン2週間後の3連休の中日で、大混雑を覚悟して行きましたが、なんと!拍子抜けするくらいガラガラ。大阪人は高い処はお嫌い? エスカレーターは貸切状態で、列を整理するロープがいかに空虚感。頂上の展望台もガラスの周りに人が張り付いている程度で、チケット完売という話からすれば、入場制限が効きすぎているのかもしれない。



屋外に出れる展望台は、地上300メートルの外気を感じてくださいとのことですが、寒〜いだけ。眺望も15分も見ると飽きてしまいますが、台湾の101タワーや東京スカイツリーと比較すると、がらあ〜んと広いだけで、エンターテインメント性がおおよそ足りない展望台となっています。もうちょっと遊べればなあ…。



ハルカスの名称は「心を晴れ晴れとさせる」という意味の古語「晴るかす」にちなんだようですが、2000円分の満足感を得られなかった私たちの心は、ちょっと晴れ晴れしない結果となってしまいました。4月からは1500円となりますので、見合うかもしれません。残念…。

健康法師の独り言 パート 51

健康法師 く 肩首のコリを解消!

美人先生のストレッチ教室へ通う事、早や2か月。週に1時間を2コマ、まさに学生時代に戻って、体育の時間があるような生活です。そのおかげで、今やすっかり肩こりや首の痛みは解消し、血行が良くなったからなのか、体重すら軽減してきました。何という事でしょうか!? そこで今回は、この3つをやれば肩こり解消!というポーズを図入りで紹介いたします。

ポーズ1 反対側の耳をもつて、耳の側を肩をだらりと下げる意識で、腕の重さだけで下げてゆきます。無理に引っ張らないで、10秒間。両方の側をゆつくりとやりましょう。今度は頭の後ろ側をもつて、斜め前方方向に腕の重さだけで10秒間。両方の側をやりましょう。10秒×3本×両方向 を目指しましょう。



ポーズ2 首を横に向いて、アゴを肩に付けるような意識。そこで頭を持って、腕の重さだけかけて、10秒間。これはきついですが、はじめは相当に効きますので、腕の重ささえ不要なくらいです。



ポーズ3 手のひらと両肘をしっかりとつけて、つけたままできるだけ腕を上げてゆくこと、5秒間×3本。この時、腕を上げることよりもひじをつけることが重要です。



ここですべてのストレッチ運動をするに当たっての注意事項を2つ3つしますと…。

① 呼吸を絶対に止めない。特に鼻から深く深く吐くことを重視してください。もつとも脱力した体の状態となりましょう。

② 動きはゆつくりと! 特に、ポーズを解消する時には、本当にゆつくりと直りましょう。ここで一気に元に戻ってくる時に、ゴキゴキつとなつて筋が入った状況になってしまいます。とにかくゆつくりとした動きに注意です。怪我なきように実施してみてください。

編集後記

皆さま、今回の通信はいかがでしたか?ハルカスだけに、「ポロカス」に言い過ぎ!と怒られてしまいそうですが、1つだけ良かった点は、夜景が本当に綺麗だったということ。大阪の夜景を舐めておりました…みなさんも是非時間があれば、行ってみて感想お聞かせくださいわ。