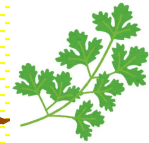




新コーナー!!

最近の感激の逸品!



こうも暑い日が続きますと、昼食時にも食欲が落ちてきます。最近お気に入りの昼食は、冷麺ならぬ、冷やし中華! 色々食べ歩いてみましたが、暑いラーメンが800円前後に比べて、なぜか冷やし中華になると1000円の大台に乗ることが多々あるようでして…。冷やすとそんなにコストがはるのかと疑問です。

さてご紹介のお気に入りは、弊社ビルに入る紅虎餃子坊の『パクチー冷やし中華麺』。面構えからして清涼感ありのなかなかの優れものです。どっさり乗ったパクチーが苦手な人もおられそうですが、この暑い日にはなかなか良好なもので、気になりません。緑色のタレも甘酸っぱく、酸味を上手く使って、蒸し鶏もあっさり爽やか。四川風のこってり辛い味がイメージの紅虎さんでも異色の味付けで、お見事な夏の一品です。まあできれば昼食は1000円以下にとどめたいところですが…。お勧めです。



健康法師の独り言 パート60

首肩の凝り、新しい解消法発見!

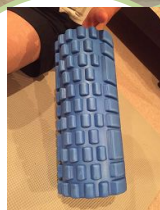
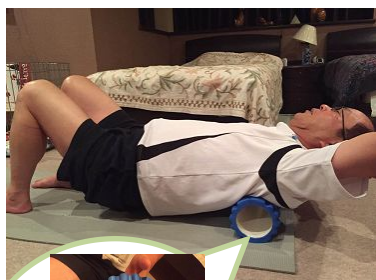
首や肩のコリはなかなか解消せずお困りの方も多いことでしょう。ある先生によると、だからと言って首や肩をもんんだり、変にストレッチすると痛めるのでご法度と言われます。もともと肩こりなどは両肩が前にでて、首も前に出てという姿勢の悪さが原因しているらしく、

- ①胸を張ることができていない、
- ②ネコ背になっている、
- ③首が前に出てきちんと体幹に乗っていない

からおこるようです。そこでまずは、じんわりと肩を下げてあげる、じんわり40秒間、人の手を借りて下げてもらいましょう(図1)。



(図1)



次に問題なのが肩甲骨の下の部分が、逆曲がり(エビぞり)しないことです。

この肩甲骨周りが変に固まってしまったり、首肩を引っ張ってしまっているのか、ここをミローラーでゴロゴロとほぐします。こんな事でほぐれるのかと思いきや、これが意外に効果が高く、肩甲骨から首の下あたりまでをまんべんなくゴロゴロ・・・。

頭を体幹にきちんと載せる位置を確保すると、股関節も前掲した正しい座り方になります。不思議な体の連動性を体感してみてください。

夏だ！焼肉だ！

でも霜降りB欠牛は、もうしんどい… (ビーケ)



年齢を重ねても、たんぱく質はきちんと摂らなければなりません。83歳の我が母にも、週に1回はタンパク質の宝庫・牛肉を食べてもらいます。ただ、50歳も過ぎると、霜降りの強い高級和牛はもうしんどいですよね。薄いのを1枚食べれば十分です。

この霜降りは、和牛のDNAに叩き込まれている特殊なものらしく、ルーツは江戸時代にあるとか。つまり、農民たちさえ食べるに困っていた時代、牛のエサはささやかなもので、栄養不足・ビタミン欠乏症（業界ではB欠という）から肉に霜降りができるようになったというわけです。

最近では生産が追いつかないと言っている牛肉業界ですが、実は霜降り牛肉は余っており、赤身のお肉が足りないという状況だそうです。高齢化のせいなのか、若い人たちの間でも、いよいよ赤身のお肉が人気を増しているようです。

西洋ではもともと和牛はおらず、パサパサ感のある赤身をどっさり食べるのが歴史です。そういう意味では、パサい赤身をジューシーに美味しく食べるという、ドライエイジングの技術は日本よりも数段進んでいます。



(↑和牛の完熟赤身)

(20日以上乾燥した冷風に当ててゆっくりと熟成させる。その表面は真っ黒になりますが、この表面をそぎ落として中だけを食べるといふ、相当に歩留まりは悪い食べ方ですね。)



心齋橋のロマン亭さん、岡山フードサービスという肉問屋さんのお店ですが、ここでは安心できるドライエイジング牛が食べられます。もちろん普通の赤身も完熟製法で、ウマミたっぷりの状態までエイジングしてあり、ベストな時期にベストな焼き加減でいただけます。焼肉屋さんでは自分がガンガンと焼きますが、へたな焼き方も仕方なし。ロマン亭さんではプロがきちんと炭火で焼く！わさびで食べるお肉は、年齢を重ねた我々には格別ですね。久々に満足感ある赤身牛肉を頂けました。皆さんも赤身をたべましょう！ロマン亭さん、お近くにあると思いますよ。

(←ホルスタイン種のローストビーフ)



編集後記

今回の通信はいかがでしたでしょうか？パクチー冷やし中華麺の話題が出ましたが、私も騙されたと思って食べてみました。…確かにおいしい！パクチーと蒸し鶏がベトナム料理感をだすのですが、あっさりしていてどこか洋風で…。何とも言えない不思議な冷やし中華でした！さて、皆さま。夏ももうひと踏ん張り！夏バテにはお気を付けください。

松村