



ひまわり通信

No.00702. 2025.1.30(木)

健康寿命から貢献寿命へ

一週間の味噌汁ダイアリー

【一汁一菜】平日の夕食をご飯と味噌汁固定で一週間過ごしてみた。ハセガワタクミ

●月曜日：カブ（葉も）と豚肉、厚揚げの味噌汁

カブの千枚漬けを作った余りのカブと、大容量パックの余りの豚肉、油揚げを入れた味噌汁で一週間をスタート。

カブの、大根と違う歯ざわり、甘み、爽やかな印象が嬉しい。爽やかといっても、夏ではなく、冬に似つかわしい爽やかさ。

●火曜日：白菜、小松菜、人参と豚肉の味噌汁

半端に余っていた白菜、これまた余っていた豚肉、余っていたから細く切って冷凍していた人参を入れた味噌汁。ご飯は新生姜と油揚げの炊き込みご飯。

前日に漬けた千枚漬けも登場。漬物枠としてしばらく出突っ張りになります。

●水曜日：ほうれん草と落とし卵の味噌汁（ネギ入り）

ほうれん草といえばやっぱり卵。トロっと黄身が溶けた味噌汁の濃厚な旨みといたら……もう堪えられない。新生姜ご飯もしばらく続きます。ご飯自体におかず要素があればさらに満足。

●木曜日：トマト、ワカメ、玉ねぎと麺の味噌汁

トマトからもダシが出るから大好物のトマト味噌汁。ジュワジュワに味が染みた麩が旨い。この日のトマトは赤々として美味しそうだったから、1/4個ぐらい、冷やしトマトとして頂きました。さすがに旬には及ばないけど、美味しかった。

歯にジュンと染みる冷たさと、あったか味噌汁とのコントラスト。

●金曜日：野菜炒め味噌汁（キャベツ・人参・ピーマン）

キャベツの味噌汁は青臭さが気になるので、油で炒めるか、油揚げを一緒に入れることにしています。ピーマンはしっかり焼き目をつけるのがポイント。甘みも香りも際立つから、ピーマンと油はやっぱりマブダチ。水魚の交わりならぬ、油唐の交わり。

☆味噌汁を飲むと呼吸が深くなる

味噌汁を飲むと、心が落ち着く。そんなことはありませんか？もはや日本人のDNAに組み込まれている味噌汁への安心感。つつい肩に力が入ってしまう現代だけど、味噌汁を一口飲めば、呼吸が深くなり、ふっと肩を撫でおろし、心が落ち着く。人生がドンと地に足ついたものになる。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

株日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198