

# しゅんさい通信

JA 福岡市食農福祉課 TEL711-2065 (R7.12. 2)

## テーマ

## お肌も心も潤う韓国料理



楽しくにぎやかな調理の様子

11月13日に旬の野菜料理教室を開催しました。

メニュー ★サムゲタン風おかゆ



★チャプチェ

★旬野菜のナムル



講師 旬の野菜料理

吉住 明子インストラクター

生姜やネギ、たっぷりのニラとにんにくを使ったメニューは塩麴で優しい味わいとなり、参加者の皆様に大好評。

インストラクターの講話から「おかゆ」の良さについての一部をご紹介します。

### 「サムゲタン風おかゆ」

炊飯器で作るサムゲタン風のおかゆは骨付き鶏肉ともち米でトロトロ、コラーゲンたっぷり！赤いクコの実 は薬膳料理にかかせない食材です。不老不死の実と呼ばれ、1日に10～20粒程度食べると老化防止効果や美肌効果が期待できるそうです。

「おかゆ」の持つ10の効能  
食事をいただく際の禅の心構え  
「粥有十利」(しゅうゆうじゅり)

- ①色 (肌の色つやをよくする)
- ②力 (気力・体力が増す)
- ③寿 (老化を防ぐ)
- ④楽 (食欲を抑え、食べ過ぎない)

道元禅師の著書には 風邪をひかない、喉の渴きを潤す等上記と合わせ10までの教えが。

参加された方々は「風邪をひいた時におかゆを食べるのは理にかなっているのです。」と聞いておおいに興味を持たれていました。

#### 編集後記

教室には美肌と韓国のお料理に関心を持つ方がたくさん参加されていました。ドラマで見た光景さながらの手袋でナムルを混ぜる調理に盛り上がり、試食後は汗をかくほど身体が温まったのを実感しました。(塚本 ひとみ)