

「なくてはならない大切なもの、それは皆、目では見られない」

ものばかりⅡ

日に日に深まりゆく秋の気配、とくに早朝の雨上がりの樹々の美しいこと、朝あしたに夕ゆふに同じ景色にあらざと云ったところでしょうか。今日はマイナスイオンの後編です。

さあ！大変良いと云われているマイナスイオンの正体は？

中学生の頃、物質は原子から出来ていることを学びました。原子の中心には陽(+)と、中性子からなる原子核があり、その回りを電子(-)がぐるぐると回っていて、プラスとマイナスのバランスがとれており、電氣的に中性で安定しています。何らかの理由でこのバランスが崩れ、プラスの電気を帯びて「プ

ラスイオン」となり。飛び出した電子は他の原子にくっつくので、その原子はマイナスイオンの電気を帯びて「マイナスイオン」になります。

原子がプラスやマイナスの電気をもった状態になったものを「イオン」と云います。ですから、空気にも水にも植物にも人間の体にも、すべてマイナスイオンとプラスイオンが存在しています。私が道志村で溪流の音を聴きながら読書などしていると、なぜ体の快復が早いのか？このマイナスイオン効果だったのですね。

普通、空気中のマイナスイオンとプラスイオンの割合は半々くらいでバランスがとれているそうです。それも、でも、五十年くらい前までの話のようです。地球環境の悪化は坂道を転げ落

ちるような勢いです。文明と引き替えの代償ははかりられません。ここへきて一段と加速しているのが電磁波群団です。このプラスイオン化の急増は、環境からと食べ物からの挟み撃ちにあ

って、体は悲鳴をあげているのでは？その声なき悲鳴が、癌であり、成人病であり、感染症であるわけです。とにかくマイナスイオンが周りにあれば、体を錆びさせないということだと認識してほしいのです。

体のあちこちが酸化して錆びてしまふことが、老化であり、生活習慣病を引き起こすことなのです。今、はやりのサプリメントも、そんなところから酸化食品として脚光をあびているのですが、でもやはり、補助食品という名はついておりますが、私は食品

という言葉には抵抗があります。

ビタミン類ほどの栄養素がそのまま錠剤になっていると、安心かつ、手っ取り早いということなのでしょうが、不自然なものには、落とし穴も沢山あるように思います。体内にマイナスイオンが不足していると、どんなに体に栄養素をとっても効率よく働いてはくれません。マイナスイオンがビタミンやカロチンの力を引き出すと思ってください。

トマトや人参、南瓜など、抗酸化作用に優れた食品は私達の身近にあるものばかりです。抗酸化作用の高い食品にはどれも水素原子が多く含まれています。水素原子は電子を一つ持っているもので、活性酸素などに電子を与えることで、活性酸素を防ぎます。

このメカニズムは非常にお利口さんで、抗酸化作用のある栄養素は、水素の電子を与えてしまうと、それ自身が酸化された状態となり、抗酸化作用の

働きがなくなるそうです。でも、体内にあるマイナスイオンから電子をもらえば、元の酸化化の状態に戻り、又働けるというように、非常に良くできています。

ですから、体内にマイナスイオンが充分にあれば、栄養素の抗酸化作用がいつまでも続くため、少ない量でも充分なのです。昔の人が元気でいられたのは、栄養素が少ない食生活でも、大気中にマイナスイオンが多かったため、充分に活用できたからなのだと云われています。

私は常々、ハードかつオーバーワークな仕事で体を酷使してきていますが、体の回復力だけはお人より早いような気がします。マイナスイオンによって、細胞が活性化する、新陳代謝がよくなるので、細胞がどんどん新しく作られるという、大変いい循環が生まれるようです。マイナスイオンは、現代においては何能薬のようにさえ思えてきま

した。

単純にグリーンゾーンに体を休める日をとれるといいですね。

美しい日本の紅葉、今まさに盛りにございます。一月余りは楽しめそうです。渓谷に行くほどの時間のないときでも、近くの公園に、街の街路樹に目を止め、心を止める日々を過ごして頂けたら：と願っております。

マイナスイオンに存分に浸る一日をとりたいた方は、是非、我が水汲み小屋にいらつしやいませんか。道志村の道志の湯という温泉のすぐそば、百メートルほど坂を登ったところにあります。粗末な小さな小屋ですが、なかなか魅力のあるところですよ。

御興味のある方は御一報下さいませ、どなたでも自由にお使い頂けるように、最小限のものは用意してございます。因みに山中湖まで三十分、箱根まで五十分位で行けます。健康シリーズはここでちよつと一休みです。

## 各種教室御案内

各教室とも単発参加承ります。  
電話又はFAXにて前日まで。  
教室に変更等が多くございます  
ので、お気を付けください。

### 日本料理の会

第二金曜

午前十時および午後六時

十一月十二日(第二金曜)

寄せ鍋、柿の胡桃和え他

十二月十日(第二金曜)

おせち料理

①芝海老の伊達巻き

②平目の求肥昆布

③サーモンの西京漬

④砵巻き

会費 五千元

### 茶事教室

霜月の茶事(口切り)

十一月十四日(日)

十一月十五日(月)

口切りの茶事は実際に石臼  
にて挽くところから始めます。

席入 正午

点前担当・懐石実習者

午前九時半

会費 一万五千元

師走の茶事(夜咄)

十二月十九日(日)

十二月二十日(月)

席入 五時

点前担当・懐石実習者

正午

会費 一万二千元

### 手作り工房の会

十一月十日(第二水曜)

午前十時

十一月の工房仕事

クリスマスに向けて、

ピクルス三種

漬物三種

十二月八日(第二水曜)

午前十時

十二月の工房仕事

冬野菜の麴漬

おせち用かまぼこ他

会費 三千元

### 施茶釜日

十一月十一日(第二木曜)

十二月 九日(第二木曜)

午後一時～

お近くにお出かけの際は、  
一服お立ち寄り下さいませ。

### 和菓子の会

十一月十一日(第二木曜)

午前十時

そば饅頭他

十二月九日(第二木曜)

午前十時

芭餅他

会費 三千元

出来上がりはお抹茶一服と共に  
賞味頂きます。(お土産あり)

### 男子厨房の会

内容 薬膳料理

十一月九日(第二火曜)

午後二時半

十二月十四日(第二火曜)

午後二時半

会費 五千元

### 鶴の茶寮より

#### お知らせと御案内

十二月三日(金)

～七日(火)までの五日間

陶匠 山内雅夫先生の作陶展を開  
催いたします。

優美なフォルムと焼肌は、おも  
わず宇宙へと誘れそうな気がいた  
します。

師走で何かと御多忙とは存じま  
すが、忙中閑の一服、お立ち寄り  
頂ければ幸甚にございます。

五年に一度の再会です。

御高覧くださいますよう御案内  
申し上げます。

## 献立予定

### 霜月の茶事(口切り)

さあ！茶事やといたしましては、もつとも楽しみな口切りになります。

日本の秋の豊かさに感謝！

### 汁 公孫樹南瓜

○南瓜の美しい黄金色は口切りに相応しい一品です。  
三センチ大位の大きめの抜き型で抜き、つや煮したものを使います。

### 向付 甘鯛 翁昆布和え

甘鯛 翁昆布  
より大根 より人参  
山葵 いり酒

て味醂少々加えるのも美味です。

(使う味噌によります)

### 預け鉢 蕪の印籠詰め

蕪 鶏手羽 モモ  
本しめじ 菊菜 針柚子

○蕪は鶏団子と炊き合わせてもよろしいのですが、今回はちよつと華やかに射込み仕上げにしてみました。

○挽肉を使うよりは、手羽とモモを求め、出刃で叩き身にして使うと美味しいです。八方出汁より少し甘みを添えたぐらいで、蒸し煮してみてもいいかでしょう。

○本しめじ、菊菜は蒸し煮汁の残りですつと一煮して鉢

○甘鯛は、とても美味なる魚

ですが、鯛より水分が多く、骨の固さの割には身が柔らかく、おろしづらい魚です。鮮度の良いのに出会ったら魚屋さんにさばいてもらい、軽く昆布々にしたものを使うといいですね。

### 煮物椀

菊花糝薯  
播身 菊花  
紅白水引 バチ柚子

○播身は上質なものを求めたいですが、値が張るようでしたら、豆腐と半々ぐらいで使用するのも。  
また、アイディア次第では、ハンペンなども手軽に上手に試してみてもいいかでしょう。

盛りには、天に針柚子を！

### 強肴

冬柿と海老の  
フレッシュチーズ和え  
冬柿 車海老  
ヨーグルト

○フレッシュチーズは、ヨーグルトを一晚濾過して作ります。砂糖と塩で味を調整、まったりとした食感を楽しみましょう。  
海老は手軽なところでは、サラダ用海老などスーパーで売っているものを利用するのも。

### 箸洗 银杏

八寸 からすみ

菊うてな松葉差し

○ドイツシャーで半月にして

蒸し上げ、十分くらいで一度出し、坂本菊を回りに形よくつけ、茶漉しにて片栗粉を振り、今一度蒸し器に戻して、残り十分程蒸しましょう。

### 焼物 味噌幽庵焼

○季の上がりもの何でもいいですが、今、師の旬。美味です。最も旬のものを季を逃がさずお人の口に運ぶのが茶事の真髄です。  
地味な魚ですが、三枚におろし、両妻仕立てに串打ちをして、ポリウム感を持たせてくださいね。

味噌幽庵地は、酒の半分濃口醤油、白味噌、味をみ

○からすみは去年の暮れに手作りしておいたのですが、初釜に使った残りを冷凍保存しておくか、完全に乾燥させて保存するかですが、やはり半生が美味ですね。ぼらの子は暖かい地方では干すのも無理です。で、タラコの大きいものを利用するのもいいですね。是非手作りに挑戦なさってみてください。  
作り方レシピはファクスにて送付いたしますので、お問い合わせを。

### 湯斗 香の物

沢庵 赤蕪 ベッタラ

### 主菓子 亥の子餅

干菓子 吹き寄せ

## 師走の茶事

いよいよ師も走る月を迎えまして。  
今年最後の茶事に相応しく夜咄でしめましょう。

汁 里芋 粒蕎麦蒸し

白味噌仕立て

水芥子

○里芋は茹でて皮を剥き、粗つぶしにし丸にする。新蕎麦を柔らかく戻したものを衣にして揚げる。

○年越し蕎麦に因みどこかで使いたい新蕎麦です。煮物椀などにも工夫してみてください。

向付 鯛の西京漬 尾花和え

鯛 西京味噌

卯の花（二度漉し）

篤向う仕立て（吸地に吉野葛にてあんかけに）

○夜咄はほの暗い中での食事となりますから、割醤油などよりは何もつけないで頂けるよう、そのものにしっかり味をつけておくのも食べ易いですね。

○新鮮なものを五枚におろし、軽く振り塩して西京味噌にて漬けておきましょう。三、四日は刺身で、そのあとはのして鯛せんべいなどにし八寸に使うのも美味です。

○筒向付の器によってもう少しボリュームを持たせたい方は豆腐のつかみくずしあんかけなどもいいですね。

煮物椀 けんちん汁

大根 人參 里芋 牛蒡

鶏モモ 干椎茸 等々

具沢山に

○野菜それぞれの味のシンフォニーのようなけんちんに上がりますよう、風邪の流行る時期での夜咄、体をしっかりと温めて頂きましょう。

○師走ですから、ここでも蕎麦の実をたっぷり使ってみるのもいいですね。

焼物 サーマンの利休焼き

生鮭 磨き胡麻

胡麻ペースト少々

○サーモンは肉厚に切り、薄塩にて焼く。胡麻ペーストを薄く塗り、磨き胡麻を上振りかけ香ばしく焼き上げましょう。熱々を！

○合鴨はさっと治部煮風に炊いたものを鉢盛りにし！

白身魚をさっと揚げ煮するのもいいですね。

強肴 牡蛎と木の子の

篤物 和え

湯斗 香の物  
古漬けと沢庵のかくや  
主菓子 蕎麦万寿  
干菓子 麦こがし型物他

預け鉢 冬野菜の

小原木含め煮と

合鴨の炊き合わせ

人參 大根 牛蒡 干瓢  
合鴨

○野菜は千六本ほどの切り方で少々長めに、桂剥きした大根にて束ね、干瓢にて結び、じっくりと煮含めましょう。

○豆乳と吉野葛で和風ホワイ

トソースといったところでしようか。牡蛎の火の通し過ぎに気をつけましょう。

箸洗 べっこう生姜

または金柑

○風邪の流行る頃、おのどに優しいものを。