



青空通信 グリーンライフ  
(TEL) 0120-120-974  
2011.5.24

グリーンライフサロン 725号

(2回目)

## 青汁・玄米クリームサロン

花房弘明

6月は1年の中でも最もケールの葉が青々と隆盛を誇る季節（とは言っても、おいしいという意味ではありません）。そこで今回は、わが家の庭でたくさん作っているケールを摘んで、その場でしぼりたてを飲みながら、青汁談義に花を咲かせましょう！との企画です（飲み放題）。お話の内容は、「青汁に自然塩を加える理由」「果汁を加えて飲みやすくする方法」「飲む量と時間帯」「賞味期限」など、日頃会員さんより青汁についてよく受ける質問に対する応えが中心となります。「体に良いとは聞くが、青汁をどのように始めてよいのか分からない」、「かつて飲んでいたが、下痢など体調を崩しそうになったのでやめた。でもできれば再開したい」、「体を冷やすと聞いたので躊躇している」。そんな方々、ふるって参加して質問してください。

昔話になりますが、青汁は戦中・戦後の頃より、「西式健康法」の実践者や（こちらは5種類以上の青菜を使用）、遠藤仁郎先生（元倉敷中央病院院長）がおられた岡山県倉敷市で飲み継がれてきました（だから遠藤青汁と呼ばれ、こちらはケールのみを使用）。そんな青汁が20年近く前、「まずい、もういっぱい！」というヘンテコリンなテレビコマーシャルで世に出てきました。広告主であるキューサイの長谷川代表も、遠藤青汁で病気を克服し健康になられ、その仕事を始められたそうです。そして青汁ブームは燎原の火のごとく全国に広がり（大げさか？）、今ではどこにいても青汁を入手できます。

青汁のスタイルも、粉末、缶入り、冷凍、果汁入りといろいろ、そして原材料も、従来ケールや、ほうれん草、小松菜といった一般的な青汁向きの野菜から、大麦若葉やゴーヤなど広範囲に広がっています。広がったのはよいのですが、余りに多くありすぎて、消費者にとっては「どれが本当に体にいいのか」が分かりにくくなっているのも事実です。私たちが力説したいのは2点：①できるだけ「生」またはそれに近い「冷凍」を！（「粉末」や「缶入り」など加工すればするほど、青汁の最大の利点である「酵素」や「ビタ

ミンC」など熱に弱い栄養素が失われてゆきます)。②原材料の野菜が「完全無農薬有機栽培」で作られていること(青汁は生で飲むため、農薬が使用されていると、それらも丸のまま摂ることになり、おすすめできません)。

【但し書き】

青汁は以下の方々にはおすすめできません。該当される方の参加はご遠慮ください。「胃潰瘍など、胃腸病で治療中の方」「ワーファリンなど心臓病の薬を服薬中の方」「慢性腎炎で治療中の方」

事のついでにもう一つ、「玄米クリーム」を作って試食しましょう。この通信で何度も紹介していますが、多くの微量栄養素を含み「完全食」とも呼ばれる玄米を、簡単にそして無理なく食べれる「玄米クリーム」はほんとうに重宝です。赤ちゃんの離乳食から老人食まで、闘病中の主食から、玄米を噛むヒマのないビジネスマン食(?)まで、誰でも食べて元気になる理想食です。玄米クリームの作り方は、玄米粉を使っていても簡単なのですが、文字で書いてお伝えするとなると分かりにくくなるので、この際皆さんの目の前で作って見せて、覚えていただくというコンタンです。

きりとり線

## 青汁・玄米クリームサロン参加申込書

《申込締切日：6月8日(水)》

会員名： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

日時： 6月11日(土) 10:00~12:00

場所： グリーンライフ

申込人数：

大人	子供	合計
名	名	名

交通手段： 以下のどちらかに○印を付けてください。

- 1 車で来る(グリーンライフまでの地図をお届けします)
- 2 電車で来る(加古川線・加古川発 9時48分に乗車して3つ目の「厄神駅」で下車してください。迎えに出向きます)

※ サロンは参加費無料ですが、食品を購入頂いている会員さん限定です。

# 怪しい夫婦、深夜の怪しい営み<sup>いとな</sup> 726号

花房弘明

毎年6月上旬は栽培しているケールが最盛期で、夫婦二人ではとても飲み切れる量ではなく、「生青汁」を絞って配達してもらっている赤沢さん（兵庫ケール）に差し上げるほどです。だから今年は、この時期を選んで「青汁飲み放題、青汁サロン」を会員さんに呼びかけました。ところがどっこい、こういうのを「よりによってこんな時に・・・」と言うのでしょうか。5月下旬にケール畑でアオムシを取っていたら、下葉の様子がおかしい。何者かに大きく食べられ始め、レース状になりつつあります。もしかしてヨトウムシ？ ヨトウムシ（夜盗虫）はその名の通り、昼間は土中に隠れていて、夜に出てきてはお食事されます。それもバリン、バリンと食欲旺盛。アオムシより大きく、体色も黒褐色でグロテスク。定植したばかりの野菜苗を根元からポキンとかじり折るので「根切り虫」とも呼ばれています。

「夜に取らんと・・・」と思ったものの、夜寝る段には疲れていてそんなことも忘れてコロリと寝てしまいます。かくして4、5日放っておいたらすごいスピードでケール葉がレース状になり始めました。コリヤヤバイ……。そういえばかつて岡山・香西さん（ニンジン生産者）の畑で話していたとき、彼が「となりの畑がヨトウで全滅した」と言ってたのを思い出す。これがまさにその状態だ。そして、夜寝るとき忘れないように、枕の上に「ヨトウ」と大きく書いた紙を貼る。こうすれば忘れるにも忘れようがない。でもいざ寝る段になり、それを見るのはいやなもの。頭にヘッドライトをつけて畑に出てみると、ゲッ、ゲゲゲのキタロウ～。いるわいるわ、メチャクチャな数のヨトウムシさんたちがおいしそうにケール葉をお召し上がり中。1本のケールに少なくとも15尾はいる、ってことは総計なんぼ？？気分悪くなるんでこんな計算やめとこ。彼らは葉の表裏にいるので、腰を屈めたり伸ばしたりしながら、つまみ取ったヨトウを指でプチプチつぶしていく。蚊さんが時々飛んできて、顔や手を刺してくださるが、なんせ昼の明るいときと違い、捕まえない。蚊さんまで捕まえようとするるとそれ自体ストレスになるので、献血と割り切りあきらめる。



11時過ぎ、女房殿が家からオズオズ顔を出し「お父さん、今日はもうその辺で終わりにしたら・・・」と声をかけてくれる。親切心で言ってくれてるのだろうが、私の頭の中は「ヨトウムシを取らない」→「ケール全滅」→「青汁サロンできない」との方程式でいっぱい、こんな状態ほうっておけるはずがない。「ええから、先に寝といて・・・」とふてくされ気味に答える。

応えながらも、手はひたすらヨトウをつぶし続ける。さながら、自分が「ヨトウムシ捕殺機」になったよう。なんとか一通り取り終えたのが12時過ぎ、あ〜しんど。しかしこれだけの数がいるのだから、当分は毎夜続けねばと、新たなプレッシャーがかかる。

翌日の夕食時、女房殿が殊勝にも「今夜から私も手伝う」とのたまう。この方、町育ちで、ゴキブリ・ムカデ・ムシ・の類は大のニガテ。だから手伝うと言っても「反対側から懐中電灯で照らす」だけ、それも震えながら・・・。外が真暗になるのを見計らって9時過ぎに二人で畑に出る。見るとどこから湧き出てくるのか、昨夜の3分の2くらいの数。早速、自身の「ヨトウ捕殺機」のスイッチをオンにして取り始める。雨続きだったこともあり、ナメクジさんたちもかなり登ってきている。ナメクジを触ると手がヌルヌルになりヨトウを摘めない、ナメクジは素早く取って女房殿が片手に持つ塩入り容器に放り込む。この作業、最初は夫婦仲むつまじく始まるが、中腰続きで腰が痛くなってくる私めの機嫌がだんだん悪くなり「もっと光を下から当てて！上から当てて！」と女房殿への八ツ当たりが始まる、最悪〜。さすがこれだけ徹底して取り切ると3日目からは数がかなり減り、5日目にはほとんどいなくなり、同時にケールが見る見る元気を回復してゆく。かくして6月10日の青汁・玄米クリームサロンは、飲み切れないほどの青汁を準備して、無事参加者を迎えることができました。メデタシ、メデタシ。それにしても、深夜にヘッドライトと懐中電灯でうごめくこの夫婦を、近所の人たちはどう見ていたのだろう、「あの夫婦、やはりだいぶオカシイ??？」。

6月11日当日は、大人10名子供さん3名の計13名が参加。全員集合したところで、大型ジューサーで摘みたてのケールをジャンジャン絞

る。まずは絞りたてを、自然塩を入れない状態で各自コップで飲んでいただく。そして「塩を入れる大切さ」を分かってもらうため、直前に作って自然塩を入れておいた青汁と飲み比べてもらう。あたりに立ち込める青汁の香り(?)に腰を引き、たじろぎながらコップを握りしめる人も見受けられる。恐怖の青汁か?子供に至っては正直に「オエ～」との声。しかし大人の中には「これならなんとか飲



めますね」と言う人も。続いて、無農薬みかんジュースや無農薬レモン果汁を並べ、各自でそれらを適量青汁にブレンドしてもらい、飲みやすい「お好み」を探ってもらう。その間こちらからは、以下のような青汁を飲む上での注意事項を説明。

- ・青汁には必ず自然塩を少量加える(カリウム・ナトリウムのバランス)
- ・飲む時間帯は朝一番の空腹時がおすすめ、食事と一緒によし
- ・一気に飲ませず、噛むように「唾液」を混ぜて飲む。胃への負担軽減
- ・重い胃腸病、慢性腎炎、心臓病などで服薬中の方は、青汁を飲まないほうがよい場合があるのでこちらに相談してください
- ・青汁は、ニンジンジュース(赤汁)と一緒に飲んでも問題ありません

次に玄米クリームの作り方を実演。400cc(2カップ)の湯が沸騰したら、火を最弱火に落とし、125g(1カップ0.7台)の玄米粉を、泡立て器でかき混ぜながら少しずつ入れる。後はフタをして最弱火で10分。アッと言う間にできあがり。玄米クリームの留意点、応用は以下の通り。

- ・離乳食(赤ちゃん向け)、老人食には3~4カップの薄いものにする

- ・自然塩を振っていただくが、水が沸騰したところで塩を加えても良い
- ・玄米は水銀や農薬を蓄積するので必ず無農薬有機の玄米粉を使用
- ・玄米粉は酸化しやすいので、必ず冷凍保存する
- ・10分程蒸らした後、再度最弱火で10分煮るとより食べやすくなる
- ・一度にたくさん作って、1日分を小分け冷凍すれば便利
- ・玄米クリームと言えどもよく噛む。やはり唾液がほしい

続いて女房殿が同じガス台上で「ごま塩」の作り方を披露。「一般人向け」と「病人向け」の2種類を作ってもらいました。このごま塩を先ほどの玄米クリームにかけて、みんなで試食。青汁と違い「こりゃおいしい！」との声も。そりゃそうでしょ。基本的には玄米ごはんのヤワラカ版ですから。離乳食でも赤ちゃんはパクパク食べるし、何も食べれなくなった老人や病人でも、これは食べれる場合が多い。だから覚えておくとても重宝なのです。

ここでちょうどお昼前。玄米クリームを主食に、女房殿が、その週の野菜箱に入った野菜をふんだんに使って調理したオカズがそぞろ出てきます。キャベツとカブラの即席漬け、山形郷土料理「だっし」、豆腐のごま豆腐もどき、ズッキーニのジョン（韓国風お焼き）、サニーレタスの韓国風サラダ、ひじきふりかけ、とどめはデザートにパイナップル帽子。この方、亭主の私めが誉めるのもなんですが、料理には極めてマメ、立派！「疲れるからそんなに作らんでもええ」と私が止めても、一度走り出したダンプカーは止まりまへん、ゴゴ～。

スタッフ合わせて計16名が2テーブルに分かれて楽しい昼食、ワイワイがやがや、さすがグリーンライフの会員さん同士、初対面でも会話が盛り上がります。質問もいろいろ出てきます。お腹が満たされるという第一本能の成せる技、みんなの気持ちがユル～と溶けたようです。合間を見て、ネパール流玄米クリームの無理やりお代わりをついで回ります。小学校2年の土居君などは「ボク5杯目や・・・」。やっぱり、素直な舌には玄米クリームは美味なのだ！なんちゃって・・・かくしてアッと言う間に2時間半が過ぎ去り、大量に余った青汁はビンに小分けして全員のお土産に。「帰っても捨てずに飲んでね～」。

以上、6月11日「青汁・玄米クリームサロン」のご報告でした。