



旬の野菜にはかなわぬ
この夏、シーズン初の夏
野菜のピザを焼いた時の
お話です。シーズン初
の物を焼く時はいつも
少し緊張するのですがその
時も少し不安に思っていま
した。パン生地の上に
ソースをのせて、その上に野菜
そしてチーズをのせて焼きます。
いつもは味見など全くしな
いのですが、この時はさすがに
不安だったので、1つ味見をし
ました。そしてビックリ!!
その時すぐに「旬の野菜に
はかなわんなア」と思っ
ました。ビックリする程、
味が決っていたのです。
人間が作為的に行う何
よりも旬の野菜のもつ自然の
かに脱帽!!しました。

発酵生活のススメ
「発酵生活、谷などと言
うと何?」と思われと思
いますが、発酵物を生活
に取り入れませんか?と
お誘いです。今はまた
気温が高いため塩シジ
やしょうゆシジを作るのが
簡単です。それぞれ塩
と水、しょうゆをシジと
合わせて一日一回、まぜる
だけです。
私はこの時期に塩
シジ、しょうゆシジをま
めて多めに作り、秋から
冬にかけて使います。お肉
やお魚に使えば旨味
が出て腐りにくくなり、し
かも体に良い。と、事は
かりです。シジを買うと袋の
裏にそれぞれ作り方が
書いてありますのでどうぞ

薬草茶が人気です

まあ、物事はやってみないとわからないもの
で、私がお店でお出ししている薬草茶が
人気です。自家製のお茶でそれぞれ
の時期に採取 → 水洗い (氷が結構、
手間) → かげ干し → カット → 保存...と
手間と労力はかかっているのですが、お出し
する前は「皆さんにお店で少しでもホッと
していただく為に、無料で出来る事はこれ
くらいしかないなア...」くらいの気持ちでした。
お客様が来店の際に「これこれ!これを
飲んでいかんとなア」と愛飲して下さるの
で、意外な反響に私も喜んでます。

薬草茶を飲み始めたのは前にもこの「かむらばん」
に書きましたが、とても肌の美しい方が自家製の
薬草茶を飲んでおられ、ちょうど私が作りたいナと
思っていた時だったので作り始めたのです。人
間の体の60%程は水分ですので、少しでも良い物
を飲みたいと思ったからです。薬草茶を煎じる
時にステンレスのスプーンで茶葉をかき回す(何回か)
のですが、このスプーンが、このお茶をかき回すだけでピカッ
と光り輝くのです。体の中もこんなふうに美しくなるといいなと思っ
ながら飲んでいきます。