



◆11月の歳時記◆

「こんぶの日」

十一月十五日は、昆布の日だそうです。昔、商店街に必ずあった昆布やカツオ節の専門店が、近頃トーンと見なくなりましたね。今では即席ダシが幅を利かせ、昆布本来の姿を知っている主婦も珍しいかもしれません。最近では高級な即席ダシも出回っていますが、やはり懐石料理に出て来る職人の香り豊かなダシには敵いません。一方、世界に目を向けると、日本発の味覚「うま味」が世界のシェフに注目され、様々なメニューに採用されているのだから。

さて、昆布の産地の殆どは北海道ですが、歴史を辿ると、江戸時代には北海道と本州の航路、北前船の終点であった大阪で昆布文化は花開きます。調べてみると、日本昆布協会本部は大阪にあり、佃煮の「神宗」や「松前屋」"まつのはこんぶ"の「花錦」「都こんぶ」「フジッコ」など、昆布の加工会社が、関西に沢山あるのに納得です。

それではいっで、代表的な「最高級」と言われる昆布をご紹介します。それぞれ味わってみてくださいね。

【真昆布】・・・大阪好み

だし汁は上品で透き通っていて独特の甘味がある。大阪ではこの味が好まれ、取扱量は日本国内の九十%に及ぶ。大阪などでは最も価格が高い。他の用途として、おぼろ昆布、白髪昆布などの薄く削った加工品や、代表的な大阪寿司であるバッテラに用いる白板昆布がある。

【羅臼昆布】・・・関東・北陸好み

濃厚な味のため、関東、北陸地方などではだし昆布として、この羅臼昆布が好まれ、料亭などで使用される最高級品となっている。使用され始めたのは明治時代と、真昆布などと比較して歴史は浅い。主な用途はうどんだし、おでん、鍋物の味付け、佃煮などである。

【利尻昆布】・・・京都好み

生産地は利尻島、礼文島などで、礼文島の香深産の物が最高級品とされる。味は羅臼昆布より薄い。澄んだやや塩気のあるだしが採れる。素材の色や味を変えないため、懐石料理や煮物で重宝される。京都では最も高級かつ一般的なだし昆布でもあり、干枚漬、湯豆腐など用途が広い。



手作業で“脳”が若返る

手先を巧緻に(こまかく)動かす事は、脳の血流を高めて、その動きを活性化するというのは、様々な研究で明らかになっています。最近、筑波大学が行った研究によると、機器を使用して手先のトレーニングを行うと、高齢者の手指の細かい動きだけでなく、認知機能も同時に向上する事が確認されたそうです。とはいえ、毎日、黙々と手指の運動を継続するのは、かなり生真面目な方でないと続かないかもしれません。泣、しかし、趣味など仲間と楽しみながら継続しつつ、結果、自然と手指の運動をしていたというケースは、人とのコミュニケーションも同時に図れ、認知機能向上のダブル効果となるはず。パストラル尼崎の「麻雀」「卓球」「大正琴」「折紙」などの同好会活動が、まさにそのケースでしょう。勝敗や技術向上など達成感を味わえる活動は、尚更、心身の活性化にいい影響を及ぼしているに違いありません。

この他、手芸やピアノを習ったり、指をよく動かす趣味を楽しむことは人生100年時代、脳をいつまでも若々しく保つために大いに役立つとされています。



令和5年度

パストラルシニア大学

今年度も多彩な講師をお迎えし、充実した内容でお届けしています。講師陣からその受講姿勢を絶賛されていた皆さま。今年も皆勤賞めざし頑張りましょう。

* 毎回フロントにお申込み下さい(席に限りがあります)

* 当日は、学生証も忘れずに!

第6回

「チョコレートの世界へようこそ」

・日時: 11月17日(金) 14時~15時

・場所: 多目的ホール

・講師: (株)明治製菓

今回の講座は、あの(株)明治製菓の出前講座です。この講座は大学や社会福祉協議会など様々な施設で受講されているもので、チョコレートの歴史や秘密を楽しく学びます。チョコレートの試食もあります!