

身边的日本食物

— 作为药等使用的食品(梅干) —

从2月至3月初的时候称作早春,用春天的名字来进行称呼。尚属有名无实的春天,其实还很冷,但是,在公园以及家里的院子等到处栽种的梅树开花了,漂着清香,通知我们春天快要来临了。当梅树的花掉落,就结果实了,到了6月左右,在大多家庭使用成熟的果实做梅干。

在日本,从古代开始就做梅干,现存的最古的梅干是在1576年腌制,并且以良好的状态被保存着。据说通过传统的制作方法制作的梅干,适合于保管的环境而不腐烂,甚至100年之前做的梅干,也能吃。

梅干,有各种各样的功效。梅干的柠檬酸的酸味促进唾液的分泌,有助消化吸收,如果有每天食用的习惯,对于预防便秘也有效。由于疲劳以及精神紧张没有食欲的时候,在菜单里仅加上1个梅干,便能增进食欲。另外,由于有恢复疲劳等的药效,在疗养时常喝粥和梅干。

在觉得口臭时,吃一个就能抑制口腔里的杂菌,预防口臭,另外,因为对于肠胃里的杀菌也有效,所以也能预防食物中毒以及传染病。

据说把弄碎的梅干放在纸片上,贴在太阳穴,对解热以及头痛有效,以前常看到此种情形的老太太,人们充满着亲密感地称呼其为“梅干婆婆”。

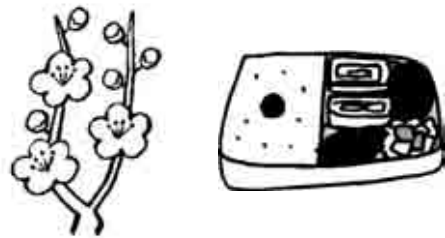
梅干,还有其他各种各样的功用,也利于保存,作为民间药以及保存食品,从以前起在日本的家庭里不能缺少的食品之一。

我熟人的一位老太太总是自豪地告诉我:她健康的秘诀就是每天吃1个梅干。

身近にある日本の食物

— 薬などとして利用される食物(梅干し) —

2月から3月初めの頃を早春とって春の名を付けて呼びます。名のみ春でまだまだ寒いのですが、公園や家の庭などあちこちに植えられている梅の木には花が咲き、いい香りを漂わせて、春が近くまでやって来ていることを知らせてくれます。梅の木は花が散ると実がなり、6月頃にはその熟した果実で多くの家庭では梅干しを作ります。



日本では古くから梅干しは作られており、現存の最古のものは1576年につけ込まれたもので、良好な状態で保存されています。伝統的製法によって作られた梅干しは、保管に適した環境では腐らずに、100年前に作られたものでも食べられるそうです。

梅干しには、いろいろな効能があります。梅干しのクエン酸の酸味が唾液の分泌を促して消化吸收を助けたり、毎日食べる習慣があると便秘予防にも効果的です。疲労やストレスで食欲がないときにはメニューに梅干しを一つ加えるだけで食欲増進です。また、疲労回復などの薬効があるため、療養時にはおかゆと梅干しをよく食べます。

口臭が気になるときに一つ食べると口の中の雑菌を抑え口臭予防に、また、胃腸内の殺菌にも役立つので食中毒や伝染病の予防にもなります。

潰した梅干しを紙片に付けて、こめかみに貼ると解熱や頭痛に効くと言われて、昔はそんな姿の老婆をよく見かけ、「梅干婆さん」と親しみをこめて呼ばれていました。

梅干しにはほかにもいろいろな効用があり保存もきくため、民間薬や保存食として昔から日本の家庭にはなくてはならないものの一つです。

私の知り合いのおばあさんは、元気の秘訣は、毎日梅干しを一つ食べるからだ、いつも自慢して話してくれます。

