

古典に学ぶ



子夏しかい曰く、賢けんを賢けんとして色いろを易かろんじ、父母ふぼに事つかえて能よく其その力ちからを竭つくし、君きみに事つかえて能よく其その身みを致いたし、朋友ほうゆうと交まじわり、言いいて信しん有あらば、未いまだ学まなばずと雖いえも、吾われは必かならず之これを学まなびたりと謂いわん。

〈訳〉

門人の子夏のことば。夫婦はたがいに相手の良いとところを見出してゆくことが第一であり、容姿などは二の次だ。次に、父母にお仕えするときには、自分でできることの限りを尽くし、一方、主君にお仕えするときには、まごころを尽くし、友人と交わるときは、ことばと行動とが一致するよう信義を守る。もしそういう人柄であれば、たいていその人が「いや、自分のような者はまだまだです」と言ったとしても、私はもう充分に教養人であると考えてる。



——『論語』学而第一の七——

これを読んで、最初はごく当たり前のことが書かれているかと思いましたが、自分を顧みたり、はたして自分にできることの限りを尽くしているか、まごころを尽くしているかを思い返し、そしてことばと行動とが一致するよう信義を守ることをいま一度心に刻みました。



薬草講座



毎月第四木曜日の午後、薬草講座を開いています。

道ばたの見慣れた草や邪魔もの扱いされて引き抜かれて捨てられる庭の草に、実は薬効があったり、なかには食べられるものがあることを知って頂きたいとの想いから、できるだけ実物をお見せしながら、その植物の持つ作用のみならず生態や昆虫との関係、はたまた歴史や民話など幅広くお伝えできるように心がけています。

受講者のみなさんから教えられることもあり、最も楽しんでるのはきくと私自身です。



旬の薬膳

かぼちゃの緑酢和え

材料（2人分）

かぼちゃ……………80g
きゅうり……………1本

A 酢……………大さじ3
みりん……………大さじ2

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを除き、皮つきのまま1cm角に切る。
- ② 油を中温にして熱して、①を素揚げする。
- ③ きゅうりはすりおろし、ざるで軽く水気をきる。
- ④ ③にAを入れて混ぜ、②を和える。

かぼちゃの黒ごま和え

材料（2人分）

かぼちゃ……………100g

A 昆布だし……………大さじ4
黒練りごま・みりん…各大さじ2
しょう油……………大さじ1

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを除き、皮つきのまま1cm角に切る。
- ② 油を中温に熱して、①を素揚げする。
- ③ Aをよく混ぜて、①を和える。

東洋医学ではかぼちゃは胃腸の働きを健やかにし、炎症を抑えて痛みを止める働きが、きゅうりは体にこもった余分な熱を収め、喉の渇きを鎮める働きや、尿の出を良くしたり、腫れを冷やし解消する働きがあるとされています。



猛暑の季節を元気に乗り切るには**麦味参顆粒**が役立ちます！ 熱中症予防にもどうぞ！！

