

日本胡麻協会 会報

【第2号 2013年9月1日発行】

〒604-0845

京都市中京区烏丸御池上る 二条殿町546

NT都ビル9階 わだまんサイエンス内

TEL: 075-222-7318 / FAX: 075-222-0318



一般社団法人
日本胡麻協会
Japan Sesame Association



その１、万象是我師（ばんしょうこれわがし）

古人のことばに万象是我師というのがあります。
これはこの世に起こる事はすべて我師であるという教えです。

とにかく生活をしていると嫌な事はたくさんあります。

人間関係やお金の問題、そして健康の問題など。

しかしそれを自然が教えてくれている自分に必要な試練であるとするのです。

昔は今の様な平和な世の中ではなく
戦争など人間同士の殺し合いにより、国や家族を守った時代でした。

日清戦争は東洋の平和のためにと国民は命をかけてがんばりました。
しかし、戦争は更なる大きな日清戦争へ発展。

ここでも東洋の平和を謳っていたのです。

そしてどうなったか、それは皆さんお分かりの通り
太平洋戦争へと発展し最後には広島と長崎へ原子爆弾が投下され
はじめてポツダム宣言となりました。

すべてはこの世に起こる事はすべて我師であったということなのです。

今の世の中
人生一度きりと心に唱え謙虚にいきたいものです。

早稲田 紀子

このところ年々夏の暑さが厳しくなっているようです。

私が子供の頃は朝夕は比較的涼しく、日中も庭に打ち水をしたりして自然の風やせいぜい扇風機の風で暑さが凌げた記憶があります。

最近クーラーに頼りっぱなしで、暑い盛りの外出もつい億劫になってしまい、運動不足にも拍車が掛かってしまいます。

3度の食事ですっかり胡麻を食べて体調管理に努めていますが、この暑さではサプリメントでの栄養補給も必要かなと思い、最近時々これ↓を飲んでいます。



「多穀糲酵素と黒胡麻セサミン」
は米糲菌で醗酵した、「多穀糲
(あわ、ひえ、きび、たかきび、
大麦、紫黒米)」に黒胡麻、黄粉、
ビール酵母をブレンドした、酵
素食品です。酵素力をアップさ
れたい方、「朝のお通じ」が気に
なる方にお勧めです。(詳しくは
ごまなびでどうぞ)

・毎日の食事ですっかり胡麻を頂きそれでも不足しがちな栄養素は時々サプリメントで補う。

・暑い時期は気候の良い時期よりも少し睡眠時間を長く取る。

・ダイエットは程々に、バランスの良い食事をしっかり取る。

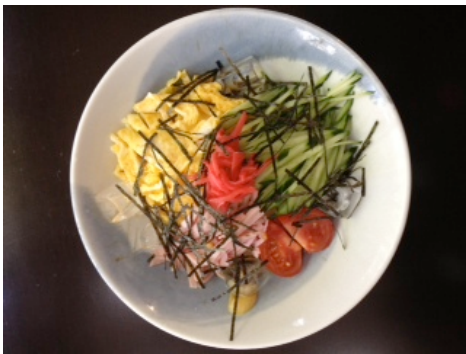
これが最近の私の体調管理法です。

まだまだ厳しい暑さが続きそうです、皆さまどうぞお身体ご自愛くださいね。

2013 年残夏

社長が、心を込めた御礼がしたかったら自分でついたごまをプレゼントするのが最高のプレゼントですよ。とおっしゃってくださって、あやめ工場に連れて行ってもらいました。ごまをついて来ました。嬉しかったなあ。ごまさんありがとうございますです。先方にもとても喜んでいただきました。

最近店で、「葉菜冷麺と葉菜めん」を始めました。ごまの香りがいいと結構人気です。



「葉菜冷麺」 600 円



「葉菜麺」 500 円



「葉菜定食」 500 円 ご飯お代わり OK

ごまご飯メニューにいられて欲しい。とリクエストも出てます。

ごまで幸せ家族増やしまーす(^_ー)ー☆

残暑お見舞い申し上げます。

世の中が異常気象と言われてから久しいですが、今年の夏は殊の外暑く、どこへ行っても何をしていてもこの「異常な暑さ」との闘いです。皆様、如何様にしてこの暑さを乗り切っておられるのでしょうか。

人並みの（もしかして最近はや平均以下の！？）体力しか持ち合わせていない私が、夏ばてもせず、体調を保っていられるのはまさに「ごま食品」のおかげと感じています。

こんがり焼いたトーストに黒五焙煎ねりごまをたっぷり塗って、口の周りを真っ黒にしながら白胡麻ドレッシングのかかった野菜サラダとともにいただく朝食。昼は、冷麺かざるそば、またはそうめんが定番ですが、必ず金つきたてごまを山盛りふりかけていただきます。夕食は、お肉であっても魚でも金つきたてごまを添え、白ごまドレッシングをソースに色んな食材をいただきます。風味が食欲をそそり、暑い日も食が進みます。

働いているため、つつい疲れて手抜きをしたい日は、金胡麻イワシやサンマによくお世話になっています。メニューに悩んだら、参加させて頂いた時の胡麻料理教室で紹介いただいたものや、ホームページで石田先生のレシピを検索して助けてもらっています。（石田先生、ありがとうございますm(_ _)m。）

この頃つくづく思うのは、「食事って大事」ということです。当たり前のことだと言われてしまいそうですが、忙しさにかまけて手抜き&いい加減料理を続けてきた私は、遅まきながらやっとそれに気付きました。ちょっと大袈裟かも知れませんが、「食べること」は人間が生きていく上で本当に避けて通れない行為、しかも毎日3度、1年365日連続と続く作業と考えれば、毎回口に入れるものの積み重ねは、何を選ぶ（食べる）のかによってその人の健康、もしかして人生を左右することなのかもしれない・・・なんて思ってしまう。

体は正直です。先ほども書かせていただきましたが、体にいいものを採れば体はちゃんと造られ元気でいられるということです。この夏、身をもってそれを実感しました。

体にいいものをより多くの人へ伝えたいと思っています。セサミマイスターとしての活動はほとんどできていない現状ですが、私にできることを機会をとらえて行っていきたいと思います。

セサミマイスターの皆様、今後ともよろしくお願いいたします。

暑さ厳しき折、くれぐれもお身体ご自愛ください。

全国のセサミマイスターの皆様、こんにちは。
九州で活動しております、セサミマイスター板木です。
最近の活動報告及び近況をご報告いたします。

ここ3年ほど、私くしの地元「鹿児島県」の特産品加工のお手伝いをしておりますが、
大切な味の決めてとして極上のゴマを贅沢に使用したことにより人気商品が続々と誕生しました。
今回、納品・監修などを手がけさせて頂いた3品をご紹介します。

① 桜島カンパチ茶漬け 五光

何度も試作を繰り返してやっとの思いで完成！
品評会では大企業や老舗の方々の商品が並ぶ中、
見事、23年度**鹿児島県新加工食品コンクール**で**優秀賞**を頂きました！
※伊勢丹オンラインをはじめ全国デパートにて好評いただきました。



② 本鮪ほるもん 株式会社 YS フーズ

奄美大島で畜養された本鮪のホルモンを鮮度抜群なまま製品加工しました。

ピリ辛で柔らかい感触がクセになるおいしさで、焼酎などお酒との相性が抜群です。

サラダ感覚で、野菜に巻いたり、アツアツのご飯のせても◎。

塩レモンだれ、極上の金ゴマの照焼味を加えました。

※自社オンライン・全国デパートにて好評発売中



2011鹿児島☆オールスターズ弁当(魚I)で最優秀受賞しました！

鹿児島発新B級グルメ！
コラーゲンたっぷり、
プリプリ食感！



③ JR 九州いぶたまプリン 食彩空間たばた

観光列車「いぶたま号」の白黒の車体にちなんだ「いぶたまプリン」
相変わらずの人気ぶりで、毎月**2000本**が納品されています。
丁寧に石臼で挽かれた極上の発芽黒ゴマペーストが味の決めてです。



なんとも不思議な、
移動する白黒のたまて箱。
乗ろうとすると白い煙が！

薩摩半島に伝わる電宮伝説をテーマにした列車に乗って
鹿児島中央から指宿へ。白黒の大胆な外観や、ゆったりとした
ソファシートが特徴的。浦島太郎のたまて箱にちなんで、
乗車時にシューッと白い霧が出る仕掛けが話題です。

たまて箱にみたてた煙が出るよ。



日々ゴマパワーには驚きです・・・なんと奥深い！！！！

この他にも、胡麻を使用したさまざまな商品開発を進めております。
また、次回ご報告できれば幸いです。

セサミマイスター

M11037 板木 孝之