

石屋工務店 かわら版

第159号

H29年3月13日発行

石屋工務店

TEL 075 492-1483
シックニ イシヤサン

〒603-8474 京都市北区大宮薬師山東町 47-5 建設業/京都府知事(般-25)第31625号 インテリアコーディネーター登録店

料理 石屋の多趣味人生

その135

花粉症

例年ですが今年も花粉症の季節がやってきました。私は、二十四歳の時ゴールデンウイークに乗鞍の旅行で、突然鼻水が止まらなくなったのが花粉症デビューでした。当時はまだ花粉症とかアレルギー等が一般的では無く、私も何故こんなに鼻水が止まらないのか理解できませんでした。鼻のまわり全体が常に重たく、気がつけば目のまわりも真っ赤でした。薬局に行っても有効な薬も無く、たちの悪い風邪だと思ったものです。

それから数年してアレルギー性鼻炎という言葉が一般的になり、それ用の薬も薬局に並ぶようになってきました。私も売薬を飲めば症状は軽くなり、我慢できるレベルになるので売薬に頼っていました。ただ、当時の薬は副作用で異様に眠くなるのが難点でした。仕事中眠気をこらえるのに必死でしたし、運転中はかなり気を使いました。そうした薬も最近はいないものがたくさん出ています。そんな状態で毎年二月の末からゴールデンウイークまで花粉症とお付き合い合っていました。三十年以上のお付き合いになりました。

瘦せると言う目的もあつたのですが、もう一つ、体質を根本からかえてアレルギーに強くなるように考えたのです。最初の年は、二月の下旬、五日間の断食をしました。初めての断食はかなりきつく心が折れそうになりました。その年の花粉症改善は期待した程度ではありませんでした。それから毎年続けていまして、三年前に今年花粉が少なかったのかと思えるようになりました。

今回は去年の十月に十日間の断食を行い、花粉症の症状は劇的に改善されています。鼻水は全く出ません。目が多少痒いかなという程度です。体の中の老廃物が消費され刺激に反応しなくなったのか

解りませんが、楽になりました。個人差もあることなので、一概にお勧めできないのですが、改善される事例があるという事で報告させていただきます。

去年から薬に頼ることも無くすがすがしい春を満喫しております。

石屋 紀次

最近の食事情

最近、豚キムチをよく作ります。豚肉に市販のキムチを一緒に焼くだけのお手軽料理ですが、肉と野菜がバランスよくとれて、ご飯によく合います。豚肉とキムチはとも相性がよいことを知りまして、キムチの辛さは、

唐辛子のカプサイシンで、食欲を増進する効果があるそうです。カプサイシンは脂溶性で、特に脂身の多いバラ肉と組み合わせると、辛さがマイルドになり、辛さが多いキムチが食べられます。また、キムチは塩分も多いので、夏場や外仕事の後ミネラル不足の疲れた体にうってつけ

です。さらにアルコールとも相性がよく、分解したアルコールをミネラル分とともに排出するのにも補う形で豚キムチを食べるとバランスが取れます。このように豚キムチはとてもよい料理なのですが、一つ問題があります。最近知ったのですが、市販のキムチにはんにく



古野 充宏

が入っているらしく、食べた翌日に出勤したら、女性の方々から「にんにく臭い」と怒られました。



石坂 晴夫

三寒四温ながら、結構寒い日が続きます。私は、暖かいところが自分には合っていると思います。勿論誰でもだと思えますが、4年前に慰安旅行で連れて行ってもらったハワイは気候がよく、人が言うように『もう一度行ってみたい場所』です。常夏なのが良いです。若い頃からの仕事は寒風に当ることはなくても、冷

暖房のないところでずっと仕事をしていたので暑さ寒さに平気だと思われがちですが、実際は寒いのは全然ダメです。もし、ちよつと旅行に行くのなら、オーロラは諦めて、暖かな

ところに行きたいと思えます。春まで愛犬の如く寝て待ちたい。芯から寒くなる時は間違いない耳にしもやげができていました。年のせいか最近では耳ではなく足の指に出来るのがちよつと困りものです。足のしもやけのためにも早く暖かくなって欲しいと思っています。

先日、友人に連れて行ってもらったフレンチレストランがとても素敵で、印象に残りました。そこは、烏丸御池にあるLaBiographie(フ・ビオグラフィ)というレストランです。こちらは、以前京都ブライトンホテルのフレンチレストラン「ヴィ・ザ・ヴィ」に



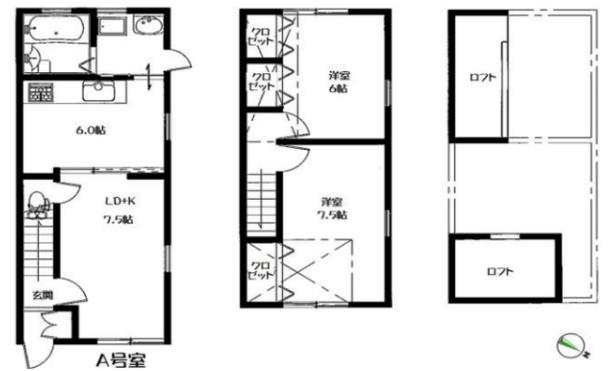
山本 夕起子

冬に思ふこと

アグレアブル鳴滝
6月下旬完成予定

家賃 70,000円
共益費 3,000円
敷金 70,000円

103号・202号・203号
募集中!! (H29. 3. 13)
京都市右京区鳴滝宅間町 21-1



一ノ井町貸家A

家賃 90,000円 敷金 100,000円
礼金 100,000円

シェアハウス可、ペット要相談(敷金2倍)
京都市北区大宮一ノ井町 8-1
詳細はお問い合わせ下さい。 担当: 石田

NO.1 HONCHO

ら抜けていきました。その後、前菜として出されるお料理は一口サイズの小ぶりなものが、芸術品のようにテーブル一杯に並べられます。その、アートのようなビジュアルにま