

6月号

# 大桜だより

JAぎふ大桜支店

TEL:0581-27-2103

雨が降ると頭痛やめまいがひどくなる...

梅雨時は体調がすぐれない日が続く... そんな不調が起こる事はないですか?

それはもしかしたら天気の変化で起こる“天気痛”かも...?!

## 「天気痛」って...?



気圧や気温、湿度の変動により、脳や体がうまく対応できず、自律神経が乱れて起こります。

特に低気圧が続く、これからの梅雨や台風シーズンには要注意!!

## 予防するには...

### 梅雨の過ごし方

冷たい飲み物を飲みすぎない。  
むくみ予防としてバナナや  
ホウレン草を食べる!

### 料理の味つけ

塩分の多い、味の濃い料理  
を避ける!

### 規則正しい生活

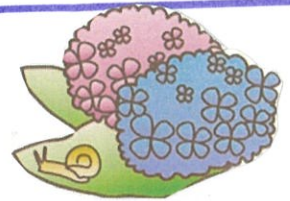
自律神経を整える為。  
早寝早起きを心がける!  
朝食をしっかり食べる。  
規則正しい生活リズムを!

## 熱中症にご注意!

じめじめとした蒸し暑い気候の中、外で農作業をする方も  
多いのではないのでしょうか?

外での作業時には帽子の着用、こまめな休憩、水分補給  
を心がけましょう。また、マスク着用時はのどの渇きに気付き  
にくくなるので十分ご注意ください。

もちろん、外出後は手洗い、うがいもお忘れなく!!



# 季節のおやつ♡ みょうがぼちをご家庭で作ってみませんか？



みょうがぼち(茗荷餅)は岐阜県美濃地方中西部から西部にかけて初夏に見られる郷土菓子の1つ。みょうがの葉のある6月から10月までの間に作られ、香りは早い時期の方が良い。農閑期の時期に収穫のある小麦、そら豆等で作られる。

## みょうがぼち作りは毎年 女性部活動でも人気 😊 ～ 昨年の様子 ～



### みょうがぼち (40コ分)

#### ＜あんの材料＞

・そら豆…500g・砂糖…500g・塩…大さじ½

#### ＜作り方＞

- ① そら豆は洗って水につけ、流水で一晩浸す。流水でない場合は水を4、5回取り替える。
- ② ひたひたの水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ やわらかくなったら水を捨て、水気を十分にとばしてから砂糖と塩を入れ、煮詰める。  
(煮詰め加減は木しゃもじを立てて倒れない程度)
- ④ 浅いバットに入れ、早く冷ます。
- ⑤ 20～30gくらいの大きさに丸めておく。  
※ あんは前日に煮ておくとも扱いやすい冷凍保存するとよい。

#### ＜皮の材料＞

・小麦粉…500g・米粉…50g・砂糖…30g  
・塩…小さじ1・湯…500cc・みょうがの葉

#### ＜作り方＞

- ① 餅つき機に小麦粉、米粉を入れ、湯に砂糖・塩を溶かし、一気にかける。
- ② 餅つき機で耳たぶくらいの硬さにこねる。
- ③ 片栗粉をつけながら皮を広げ、あんを包む。
- ④ みょうがの葉は茎を切りそろえて水で濡らす。みょうがの葉の裏側に③をのせ、茎の方から巻く。
- ⑤ 蒸気の上昇した蒸し器に入れ、7分程度蒸す。(みょうがぼちは重ねないこと!)
- ⑥ 蒸し上がったらみょうがぼちを手早く出して冷ます。