

ukatama  
うかたま

季刊[夏]2024 vol.75

たっぷりの薬味と  
夏野菜をトッピングした、  
ぜいたく冷や汁!

食べて体を調える

# 夏の 養生ごはん

ほぐした魚の身とすりごま、味噌を溶いた汁を

熱々ご飯にかけて食べる冷や汁は、宮崎県に伝わる郷土料理です。

暑くて食欲がないときにもしっかり食べられて

体力がつけられるので、昔から農家の夏の定番ごはんでした。

そんなふうには、いつもの食事から元気になる知恵があれば

自分で自分の体を調えられて、薬やサプリメントも必要ありません。

“養生ごはん”のプロのみなさんに、食べ方のコツを教わります。