

## 【福島の旅】・・・鈴木

先月下旬、高校の同級生4人組  
(今年から一人加わり)の恒例の旅  
…今回は会津の東山温泉に行って参りました。

午前中に、さくら市を出て会津街道で美味しい蕎麦を堪能しました。店内に、石原良純さんとか芸能人の写真が何枚か飾っており店主のお話を聞きながら、てんぷらとお蕎麦を美味しく頂きました。

会津東山温泉は、初めてでしたが、まずは会津若松の街並み散策となりました。福島はお酒が美味しいということで、酒蔵見学となりました。

末広酒造(嘉永蔵)さんは創業江戸末期である嘉永3年(1850年)、会津藩の御用酒蔵である新城家の二男包裕氏は本家から独立し、初代猪之吉として酒造りを始めて、ペリーが浦賀に現れる3年前のことだったそうです。

大正初期、野口英世の家とは親戚として交流していたとのことで、大正4年(1915年)9月に、16年ぶりに英世がアメリカから帰国した際に嘉永蔵に立ち寄っており、その時の写真も展示されていました。1985年全国新酒鑑評会で初めての金賞を受賞し、その後1989年まで5年間連続で受賞していく由緒ある酒蔵でした。2015年、東北清酒鑑評会にて最優秀賞受賞し、2018年には嘉永蔵が国の登録有形文化財に指定されました。

その後、会津武家屋敷を見学しました。会津藩政の歴史的建造物、遺品を通して、当時の歴史や文化、精神に触れることのできるミュージアムですね。約7000坪の敷地には復元された会津藩家老 西郷頼母の居宅を中心に陣屋、茶室、各種資料館などがあり、当時の人々の生活ぶりや生き様を偲んでいました。家老職である頼母の名誉を守るために籠城は選ばず、新政府軍が会津の地を踏む前に集団自刃の場(人形などで再現)では思わず言葉が出ませんでした。

そしてホテルでは、お酒を飲み交わし色々話が出来ました。今回は4人になって二回目の温泉珍道中となり、新メンバーの高校時代の思い出話とか、毎度の話(孫、子供、健康….)で夜遅くまで盛り上りました。

飲み放題の夕食では、地元のお酒などをたっぷり堪能しました。  
また中年カルテットで、次はどこに行こうかと言いながら帰路につきました。



## 【茶臼岳登山】・・・小倉

先月、知人の老若男女問わず8人で、那須の茶臼岳に登ってきました。私自身、今回で三回目の登山になり、去年の10月にも、ほぼこのメンバーで茶臼岳まで行ったものの強風のため宇都宮に戻り、ろまんちっく村近くの男抱山・女抱山にコースを変えたという思い出があります。

年に春、秋と二回ではありますが、登山を始めて思ったことは、体力をこんなに使うとは想像以上でしたが、有酸素運動や持久力と筋力を鍛えるのには効果的に思いました。

山ガールなんて言われるまで程遠いですが、頻繁に登られてる方は、この非日常的な山の中での新しい発見や自然との一体感が、心のリフレッシュになりストレスの解放感に繋がるのだろうと思います。

一番は、山頂に立った時の達成感と絶景は最高の美しさです。(ただ、山頂がゴールではないのが大変なところですが…)

話は戻りまして、今回の茶臼岳は、標高1,915mで、山頂を目指しあと少し遠く感じましたが、山頂は、なんといっても那須高原の景色が一望でき、疲れも一気にとびました。まだ10月中旬で紅葉には少し早かったが、早い時間にロープウェイで下山し、近くの温泉に向かったのですが、お昼からロープウェイに乗ろうとした人が多かったのか、山に向かう車は渋滞でした。

今の時期でしたら紅葉が一番綺麗な時ですね。

仲間との出会いをきっかけに始めた山登りですが、このきっかけが無かったら山を登ることもなかったとは思うので人とのつながりをあらためて大切に思います。

毎日同じ生活をしていたら人との出会いも限られてしましますし、年上の方や異業種の方と接していますと教わり学ぶことがたくさんあります。

最近、人とのつながりを年齢を重ねより考えさせられます。若く見られるとか外見よりも、年相応に年を重ねてる人に関心を持っています。

また、この山登りではないですが、これから先のことは尚更いろいろ考えさせられることが山のようになります。第二の人生の準備も早めに考えなければいけないのですが、なかなかいつになんでも自分のことだけを考えることが出来ないのが現状です。

まずは健康を第一に乗り切りたいです。



## 【秋に食べたい11月が旬の魚】・・・手塚

今年は夏の暑さが10月中旬まで続き、11月になつたら急に寒くなり体調を崩している方を見かけます。

自分も10月下旬から風邪気味で若干の微熱と鼻水で1週間ほど苦勞しました。

健康の為にはよく食べて程よい運動してよく寝ることです。

11月は和名では霜月といい、霜が降り始めるころという意味があります。秋から冬への移行期であるこの時期は、秋の食材と冬の食材を楽しめる時期です。

旬の食材は、うま味や栄養がたっぷり。

そこで今回は、11月が旬の魚をご紹介します。

10月よりも寒さが増す11月は、魚であれば産卵期を迎える前であり、栄養をたっぷり蓄え、うま味がアップしています。

栄養価も高いため、気温の変化による体調不良を防止するためにも旬の食材を積極的に食べていただきたいですね。

11月が旬の魚、マグロ、サクラエビ、ししゃもマグロは、秋から冬にかけて旬を迎えます。秋はメバチマグロが旬です。

鉄分が豊富で、必須脂肪酸(DHA・EPA)もたっぷり含まれています。DHA・EPAは、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があり、成人病の予防などに役立つとされています。

サクラエビは、春と秋の年に2回旬があり、秋は11月ごろから旬を迎えます。国内では、静岡県の駿河湾でしか捕れません。

サクラエビは、殻付きのまま食べることができます。殻に含まれるカルシウムを豊富に摂取できます。また、赤色の色素はアスタキサンチンという栄養素です。

アスタキサンチンは抗酸化作用に期待ができ、生活習慣病の予防に役立つといわれています。

回遊魚のししゃも、秋ごろになると産卵期を迎え、川に上ってくるところを捕獲するため、旬を迎えたシシャモは子持ちシシャモです。

シシャモは頭からまるごと食べられることもあり、サクラエビと同様にカルシウムが豊富です。皮膚の健康維持や代謝の促進に役立つ栄養素であるビタミンB2や、抗酸化作用のあるビタミンEも含まれています。旬の野菜果物もありますが今回は旬の魚を紹介させていただきました。

美味しい時期に美味しいいただいて健康促進に努めて下さい。

