

令和3年3月2日

## 上野ロータリークラブ通信 No.12

会長の時間（3/2 例会中止につき）

上野ロータリークラブ会長 榊原 成人

会員の皆様お元気ですか、ようやく春らしくなってきましたが、花粉症の私は目のかゆみやくしゃみを本格的に耐える日々となり、もっぱら窓越しに庭の梅や桜を花見するしかありません。江戸時代以降は花見と言えば「桜」になりますが、古来日本では中国の影響で花と言えば「梅」で万葉集にも多数詠まれています。

「梅」の花言葉は「不屈の精神」「高潔」で、紅梅は「優美」、「白梅」は「気品」、中国から古代に薬用として伝来しました。梅干しは三毒を断つと言われていています。

- ① 「食の毒」 殺菌・解毒作用で体内の乱れた状態を断ち切る。
- ② 「知の毒」 クエン酸の作用で血液の代謝をよくする。
- ③ 「水の毒」 抗菌作用で体内の水分汚れを改善する。

おにぎりや弁当のご飯に梅干しを入れるのはこのためです。日本は梅酢より癖のない米酢や穀物酢を少量使いますが、韓国では梅酢をよく使います。酸味の効いたキムチ料理をよく食べるので、酸味の効いた料理が好まれます。日本でも梅酢を少量、うまく使うと隠し味として重宝しますよ。

感染状況は一進一退ですが、これからも過度に恐れず・油断せず元気な笑顔で、例会でお会いしましょう。