

朝食は何を食べていますか？

# 突撃 うちの朝ごはん

この物語は、都内在住、30代健康オタクカップルのほほえましい朝の風景です。



Have a nice  
Herb Tea Time

あ～清々しい朝、1日の始まりです。起きたらまず何を飲む？

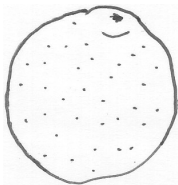
「**起き抜けのグラス1杯の水が、睡眠中に溜まった毒素を排毒する**」というのはアーユルヴェーダのお話。でも、水じゃだめですよ、白湯ですよ、白湯。冷たい水は体内の温まった臓器のエネルギーを奪うそうです。

そして空きっ腹に蓼科ハーバルノートオリジナルの「**免疫アップのハーブティ**」。免疫力を高めるエキナセア、体に優しいカモミールをブレンドしたハーブティを毎日飲むことで少しずつ免疫力をつけていきます。

洗面をし、席に戻ると果物がテーブルに。

「**朝の果物は金**(ヨーロッパのことわざ)」というのは本当です。酵素たっぷりの果物を朝一番に取り込むことで体にビタミン、ミネラル、酵素が行き渡り、速攻糖分チャージ。脳味噌のエネルギーはブドウ糖のみなので、朝は糖分のあるものを摂らないと頭が起きてくれません。

今の旬は何と言っても柑橘。「**あなた高岡オレンジ園(熊本)のデコボンと甘夏、もう食べた？ えっ食べてないの、食べなきゃだめよ。**」



この「**デコボン**」味が濃い。酸味が薄く、甘みが強い。皮が薄くてまるで風邪のとき食べた**みかん缶詰**のよう！**天然でこんなに甘いなんてびっくりです！**砂糖でも注入しているのかと思うくらいです。酸味が好きな方は「**甘夏**」をどうぞ。強い酸味と強い甘みが一気にあなたの目を覚まし元気してくれること間違いなし。しかも皮が固いので、渾身の握力を使ってアドレナリン倍増！朝からがんばりたい方には甘夏がおすすめ。

高岡さんのデコボン、甘夏はなんと有機栽培。3月中はエコマルシェで売ってるって。



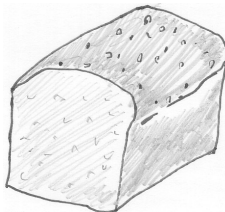
Prune

お腹の菌が気になる方はここでヨーグルトをどうぞ。ヨーグルトには「**戻したブルー**」が最適。これがあればミブルーはいりません。鉄分、食物繊維補給です。ドライフルーツは戻して食べた方がおいしいし、酵素が働きます。ドライフルーツは皮ごと食べるので有機栽培のものがいいですよ。



「**松っちゃん(松井堂)のスティスリムが焼けたわよ～**」

「**スティスリム**」は最近話題の松井堂さんのパン。3枚食べるとガン予防、ということらしく、雑穀、大豆粉、全粒粉、亜麻の実など健康によさそうなものがテンコ盛り。だけど、健康にいいだけじゃなくっておいしいの！それもそのはず、フランスで修行した職人さんだから、健康にいいだけじゃなく味にも妥協は許さないっ！だから誰が食べてもおいしいパンなんです。



あら、あなた、パンに何もつけないで食べるんですか？

「**だめよ、ピーナッツバターつけないと、しかもアリサンのクランチタイプじゃないと。**」

朝の油は潤滑油。バター(速効エネルギー)でもオリーブオイル(糖尿の方に)でも**フラックスシードオイル**(アレルギーの方)でも。今日は「**ピーナッツバター**」をモサッと塗りたくった上に、**みかんハチミツ**をたらーりと。たまにこういうこってりしたものが食べたくなくてありませんか？このピーナッツバターなら、その欲望、満たしてくれます。

ちなみにこの「**ピーナッツバター・クランチタイプ**」ですが、まず、原料は**ピーナッツのみ**。ピーナッツバターなら当たり前なんじゃないの？と思うかもしれませんが、意外と乳化剤や植物油など混ぜ物が入っていることが多いんですよ。だから開けるとびっくり、本当にピーナッツをすりつぶしただけのペーストが入っていることに驚きます。

ナッツ好きな方はモロ手を挙げて大喜び！うっひょ～い。有機栽培のピーナッツを100%使っているのでナッツの甘みにびっくり！ピーナッツをそのまま食べてるようです。植物性のコッテリ感がなんともいえません。

もちろん**無糖、無塩**。米国風にいちごジャムとあわせても美味し。バナナスライスとのサンドイッチ、**ゆずマーマレード**のホロ苦い甘さとの組み合わせもおいしいです。でもやっぱりシンプルにシナモンとハチミツが最高！今日はガッツリ食べたい、昼まで何も食べられない、というときにどうぞ。



そしてシメはに「**玉屋珈琲店のソフトブレンド**」。

まるで朝飲むためにブレンドされたようなコーヒーです。酸味が少なく、ソフトな味なんですけど、しっかりコーヒーの香りがあって、この香りで起きられそう。ホントにソフトなのでストレートでどうぞ。カフェオレを飲む方には**スペシャル**がおすすめ。深炒りで苦みが強くガツンきます。でもどこことなく上品な雅な感じがするのが、京都の玉屋ならではの。



さて、やっとコーヒーまでたどりつきました。2人が着席すると始まる会話は「**今日夕飯何食べる？**」

## 文中で紹介された品の数々

免疫アップのハーブティ (20g / 450円)	有機デコボン、甘夏 (1個 / 140円～220円位)
有機ドライブルー (100g / 242円・300g / 580円)	スティスリム (1本 / 420円)
ピーナッツバター (454g / 819円)	みかんハチミツ (300g / 1470円)
ゆずマーマレード (270g / 609円)	フラックスシードオイル (218g / 1890円)
ソフトブレンド (300g / 840円)	低速回転のジューサー (39900円)