

# 5月5日『薬の日』

推古天皇が薬草を採集した「薬狩り」に因み、薬日(くすりび)と呼ばれるようになったそうです。

東洋医学では、食事と医薬はもともと同じもので健康には欠かせないものという考え方があります。食事は薬のような効果がすぐに表れにくく、また限定した食品だけ食べればよいというものではありません。また、色々な種類の食材を毎日3食しっかり食べることも大事です。

中でも、**土産土法(どさんどほう)**と言い、その土地の気候風土の中で採れたものをその土地に伝わる調理法で食べることが、その土地で生活する者にとって、一番からだに良いという考え方があります。

**言わば昔ながらの郷土料理です。**保存技術が発達していなかった当時のレシピでは塩分や甘味が強いということもありますが、**少し現代風に味を変えて、流行りの料理だけでなく伝統ある郷土の味も大切にしましょう。**

