

# 編集後記

三寒四温も落ち着き、ようやく春らしくなってきました。3月の風物詩と言えば、雛祭りとおホワイトデーなのですが、バレンタインに何も行動しなかったこの身にホワイトデーの恩恵があるはずも無いので、雛祭りにちなんだ食べ物のことを少しだけ。

雛祭りには白酒をいただく風習があります。子どもも飲んで良いイメージがあり、実際に飲んだ記憶がある方もいらっしゃると思うのですが、それは甘酒。白酒は、右大臣が真っ赤に酔っ払っているように、餅米に味醂を混ぜて1ヶ月近く熟成させたお酒で、アルコール度数は10%程度あります。甘酒はご飯に米麴を混ぜて一日置き、デンプンの甘みを引き出したものでアルコールは殆ど含まれていません。温めた甘酒にお手製の生姜パウダーを朝ご飯代わりにいただくのがマイブームです。意外ですが、夏の季語であり、昔は夏ばて防止に飲まれていました。麴の甘みで充分甘いですし、ビタミンB群と食物繊維が豊富で、免疫力アップ、血圧降下作用、腸内環境を良くする効果があり「飲む点滴」と言われている甘酒、春に向けての体調アップには是非取り入れてみてください。(M.N)

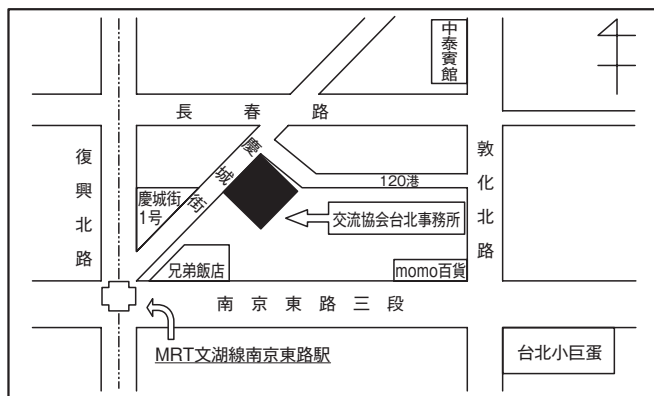
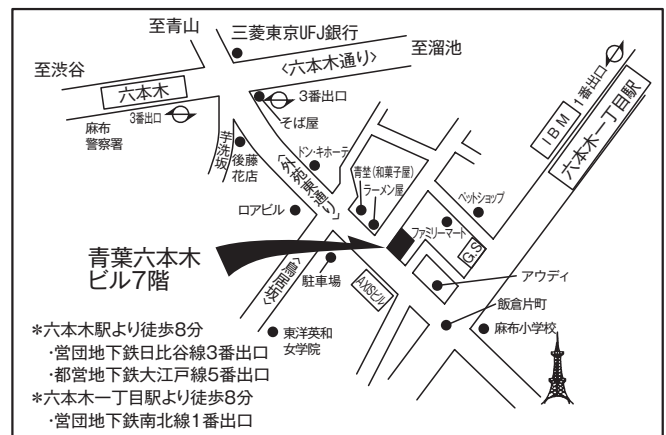


桃の節句の時期にしか出回らない長崎の桃カステラ。スポンジの上に桃色づけされた砂糖衣、マジパンの葉っぱと軸。カラーでないのが残念。

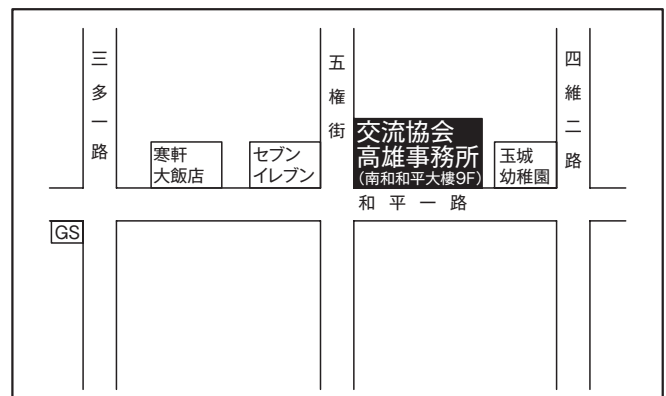
## 交流 2014年3月 vol.876

平成26年3月25日 発行  
 編集・発行人 井上 孝  
 発行所 郵便番号 106-0032  
 東京都港区六本木3丁目16番33号  
 青葉六本木ビル7階  
 公益財団法人 交流協会 総務部  
 電話 (03) 5573-2600  
 F A X (03) 5573-2601  
 U R L <http://www.koryu.or.jp>

表紙デザイン：株式会社 丸井工文社  
 印刷所：株式会社 丸井工文社



台北事務所 台北市慶城街28號 通泰大樓  
 Tung Tai BLD., 28 Ching Cheng st., Taipei  
 電話 (886) 2-2713-8000  
 F A X (886) 2-2713-8787  
 URL [http://www.koryu.or.jp/taipei/ez3\\_contents.nsf/Top](http://www.koryu.or.jp/taipei/ez3_contents.nsf/Top)



高雄事務所 高雄市苓雅区和平一路87号  
 南和和平大樓9F  
 9F, 87 Hoping 1st. Rd., Lingya Qu, kaohsiung Taiwan  
 電話 (886) 7-771-4008 (代)  
 F A X (886) 2-771-2734  
 URL [http://www.koryu.or.jp/kaohsiung/ez3\\_contents.nsf/Top](http://www.koryu.or.jp/kaohsiung/ez3_contents.nsf/Top)