

ナッツ類と豆類

またまたヤル気のなさそうな酒の摘まみですが、何となく聞こえてくる話が、「ナッツ類」とか「豆類」というのは体に良いとされていますよね。

じゃあ、それを食べてやろうじゃないかというのが今回の趣旨です。仕事を終えて家に帰ります。風呂に入ろうか、それとも何か先に一杯やりたいと思っても、なにか摘みがないとさみしいなんて間々あります。

私は少々極端なところのある人間でして、飽きるまで食べ続けるクセがあります。それで、ナッツ類も適当に見つろって保存容器に入る程度を買ってきて何でもまぜこぜにしておきます。ナッツ類は不飽和脂肪酸とかが多くて老化防止に良いとのこと。塩分不使用のものです。豆のほうは水煮してあるものをほぼ味付けなしで摘まんでいます。酒に味があるんだから、豆に味なんかいらねえ！なんてのも、オトコの料理っぽいですよね。まあ、豆にだって自然な味がありますから、身体に良いって思っていれば我慢はできるのです。で、残った葉っぱは醤油でもドレッシングでもかけて食べればいいんです。いいですよ、ホントに！

で、狙うのは「ナッツ・リターン」・「ナッツ爺」、若返ってヤルゾ！

