

## ネバネバ～ *give up!*

以前にも紹介しましたが納豆と長芋の併せ技です。ですが、今回は納豆がひきわり納豆で、山芋がすりおろしてではなくて千切りです。納豆に付属のタレを入れるだけで、長芋の増量分も賄わせます。両者の旨味が相乗効果となって超薄味なんですけども、絶妙なハーモニーを奏でる二重奏のような、品の良い滋味を感じられます。

これにオクラを追加して『ネバネバ三銃士』という手もありますが、どうもデュオの方が絶妙さにおいて勝っております。長芋の千切りといっても、調理器具で簡単にできますので、お試しください。あまり細かいのより、少し大きめの千切りでもおいしく食べられます。

納豆の栄養は言うに及ばず、長芋は食物繊維があり少量で満腹感が得られダイエットに、血圧や脂質異常、粘膜を介した**感染症を予防する作用**まであるそうですヨ。耐コロナです！

自分の身体は自分で護りましょう！それには何と言っても『食』が原点なんですから…  
ストレスフリーな精神と十分な休養 + 自然食、これ以上の免疫力増強作戦はありません。

長芋に長寿の髯の如きもの 辻田克巳

