

セロリ

セロリに凝っています。何故なのかセロリを欲するのです。こういう身体からの要求には応えておいたほうが無難であることが多いので、セロリを一株で買ってきました。この前も書きましたがタバコを吸いすぎて痰が切れずにいるので、セロリを嫌というほど食べてやれなんて思ってるのです。何だかアトサキが逆なような気がします、まゝこんなもんです。

セロリは加熱しても有効成分は変わらないそうですが、なんだか生のほうが薬効がありそうな気がしますよね？それで消化にも良さそうなので、いっそミキサーで“ガー”して食べてしまおうと考えました。ジュースなんてものはないので、ミキサーで細かくしたものをスプーンで食べれば、カスもでずに効率的です。セロリ・人参・リンゴ・オレンジ（みかん）・トマトなどあるものを遠慮なく入れて飲めば（食べる？）簡単です。土臭い野菜があればなお結構。出来合いの野菜ジュースより出自がハッキリしてますから安心そのものです。

私の場合、砂糖はミネラルたっぷりの黒糖を使用していますが、この場合は一つ一つの野菜の味を感じたいので砂糖は入れません。ただこのままではいかにも味気ないので、ヨーグルトをプラスして、トッピングにイチゴを載せてみました。写真では小さいイチゴをいっぱい載せましたが、一個を小さく刻んでパラパラ撒く程度が、「くすり喰い」のご褒美みたいです。

食道も胃も腸も肺も五臓六腑全てをキレイにしてやるぞっていう意気込みの食べ物？です。

— みずみずしセロリを噛めば夏匂う — 日野草城

