

スイカジュース

ご無沙汰していましたが、元気しております。六十数年生きておりますと、今までの自分で自分に対して、しでかした無理無体がたたって当然なこともあります。そこで少しの間、身体の調整をしておりましたので、間があいてしまったのです。

今年の夏はほんとうに暑くて大変ですよ。こんなときに冷やしたスイカなどは、熱中症対策にも身体のなかの毒素の排出にも、とても良いものだと聞いています。なに、よしや身体に悪くたって、暑いときに冷えたスイカの清涼感と甘さはなににも代えがたいものですから気兼ねなく食べてしまいましょう。

私のところは少人数(?)なものですから、大きなスイカは手に余るので、もっぱら小玉スイカを常食していますが、この小玉スイカは大玉に比べて買うときの選別がとても重要になります。どうかすると熟しすぎてシャリ感のないものを選んでしまうなんてこともあります。こんな時はガッカリなんてしてられません! せっかく買ったものですから、なんとか旨く食することを考えなければ・・・

それで果肉を数個の氷とともにミキサーに放り込んでみました。ミキサーからコップに移すときに粗目の網で濾せば、きれいで美味しそうな赤い果汁が簡単にできます。砂糖も一切使わずに甘くて爽やかなスイカジュースのできあがりです。もちろんフレッシュな食べておいしいスイカならば、もっと美味しいジュースができます。陽にかざすと半透明なきれいな色、なんだかすごい贅沢をしている気分になります。

こんなに暑い日差しの中かで一所懸命仕事をしているのですから、たまには自分の身体と心に一服の清涼剤いかがでしょうか? きっと生気がみなぎりますよ!

