

2024年8月1日

# LINE 通信

『椰子の実』

名も知らぬ 遠き島より  
流れ寄る 椰子の実一つ

故郷の岸を 離れて  
汝(なれ)はそも 波に幾月(いくつき)

旧(もと)の木は 生いや茂れる  
枝はなお 影をやなせる

われもまた 渚(なぎさ)を枕  
孤身(ひとりみ)の 浮寝(うきね)の旅ぞ

ヤシの木は500年前のグアムで、チャモロ人達の生活にとって必要不可欠な植物でした。

実の果肉は食料に、果汁はジュースとして飲料に、そして果汁を発酵させたものはトゥバ酒になりました。また、実の皮の繊維はロープを編むのに使ったり、火をおこす燃料に、ヤシの木の幹は建材やカヌーや器として利用し、ヤシの葉は物を入れておくためのバスケットやお米を炊くための入れ物を編むために利用されました。

ココナツの果汁「ココナツウォーター」は、体内吸収が早く、暑い日の水分補給におすすめのドリンクです。

鉄分が多く含まれ、貧血予防にも効果があると言われています。古代チャモロ人達は暑さの厳しいグアムで、常にココナツウォーターで喉の乾きを潤し、暑さから身を守っていたんですね。ますます暑くなる日本列島、皆さんにも是非おすすめしたい一品です。

ジョブカフェ さくら