

あじさいの彩りが、雨に映える季節となりました♪

旬 新しょうが

～シャキシャキの食感を
を楽しみましょう♪

この時期の新しょうがは、早掘りして収穫したもので、茎の付け根部分が鮮やかな紅色をしています。水分をたっぷり含み、辛みも穏やかです！

体を温めたり、胃液の分泌を促し、食欲を増進させる力があるので、梅雨バテ対策にもオススメです。



<新しょうがの甘酢漬け>

- 新しょうが …400g
- 酢 …200cc
- ※甘酢 砂糖 …50g
- 塩 …小1



- ① ※を火にかけて、砂糖と塩が溶けたら、火を消して冷ます。
- ② 新しょうがの皮を軽くこそぎ、薄切りにする。
(先端の赤い部分を残すとピンク色に染まりますよ。)
- ③ ②に塩小さじ1をまぶして少しおき、水洗いした後、多めのお湯で2分ほど茹でて冷ます。
- ④ 煮沸消毒した容器に、生姜と甘酢を入れる。

<新しょうがの甘酢漬け> は、疲労回復、冷え性改善、殺菌作用だけでなく、内臓脂肪の減少や、血糖値上昇の抑制など、生姜とお酢の相乗効果が得られるのでオススメですよ♪



元気に梅雨を乗り越えましょう！

ジメジメと蒸し暑い梅雨の到来。食欲がわかずに体調を崩しがちという人もいるでしょう。気候のせい、冷たいものを飲んだり食べたりする事も多く、胃腸は少々疲れ気味。湿気が多いこの時期は、体の中に余分な水分が滞り、体のむくみも気になりますね。



利尿作用がある食材、胃腸を元気にし、スタミナがつく食材を取り入れるのがポイントです。



利尿作用
がある食材

胃腸を元気に
する食材

スタミナ
がつく食材

胡瓜。旬のアスパラガス→疲労回復やスタミナ強化に効果的なアスパラギン酸が含まれていてオススメです。

旬を迎えるオクラ→胃腸の粘膜を保護し、整腸作用がある、ネバネバ成分のムチンが含まれていてオススメです。

豚肉→疲れに効くとされるビタミンB1がたくさん含まれています。梅干しなどの酸味のあるものと一緒に摂れば、より効果的です！

<豚肉の梅肉アスパラまき>

- 豚もも薄切り …8枚 (200g)
- アスパラガス …8本
- 梅ぼし …3~4個 (60g)
- キャベツ …2~3枚



- ① 梅干しをつぶしておき、豚肉を広げて全体に塗りつけておく。
- ② アスパラガスに ①の肉を、梅を内側にして巻きつけ、転がしながら焼く。
- ③ 食べやすく切り、千切りキャベツを添える。



旬 梅

梅干しのすっぱさの素、クエン酸は、代謝を高めて疲れを取る効果があります。また、強力な殺菌作用もあるので、食中毒の起こりやすい梅雨の季節にはありがたい食材です。

