

風邪対策のオススメレシピ

急にグッと寒くなってきました。今年は、昨年よりも冬は早そうです。体調の管理は大丈夫ですか。夏の疲れも出て、体調不良の方が多くなってきています。

そこで風邪対策として、少しでも軽減出来そうなレシピを集めてみました。風邪気味だからと、無理に栄養をいっぱい摂らず、温かくして早めにお休みすることは大切です。

(編集部：工藤 元子)

簡単！アップルジンジャーティー

風邪、喉の痛み、寒気にも効果あり

- ・紅茶（アールグレイ）1杯
- ・すりおろしりんご 小さじ1～大さじ1
- ・すりおろししょうが 小さじ1～大さじ1
- ・お好みで蜂蜜 大さじ1

熱湯を注いだ紅茶に他の材料すべてを入れて完成です。



冷えるね、お風呂にでもゆつくり温まってる



参鶏湯風 鶏手羽ねぎスープ

にんにく & しょうがパワーで引き始めの風邪に即効性アリ！鶏手羽のコラーゲンでお肌もプルプル。

- ・鶏手羽先 200g(4本位)
- ・ネギ 1本
- ・にんにく 2かけ
- ・しょうが1かけ
- ・鷹の爪 1本
- ・ごま油 大さじ
- ・水 400ml
- ・酒 50ml
- ・味覇 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ブラックペッパー 少々
- ・塩麹 大さじ1



④鍋にごま油をひいて手羽先を焼きます。両面焦げ目がつく程度に焼いてください。



- ⑤両面に焦げ目がついたらにんにく・しょうが・ねぎ・鷹の爪を加えて更に炒めます。
- ⑥ ⑤の全体に油がまわったら水と酒を加えます。
- ⑦20分位煮込んでねぎがトロトロになったら器に盛り、仕上げにブラックペッパーをふって完成です



- ①鶏の手羽先の皮をフォークで突き刺します。
- ②塩麹を揉み込みます。15分位置いておきます。

- ③にんにくは微塵切り、しょうがは薄切り、ねぎは3センチ位の大きさに切っておきます。鷹の爪は種をぬいておきます



ほっこり白菜中華煮

きのこや他の野菜、豚肉を入れてもOK！

- ・豆腐一丁
- ・鶏ガラスープ 小さじ1 1/2
- ・白菜 1/8株
- ・ほうれんそう 半株
- ・生姜 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩少々
- ・醤油小さじ1
- ・水溶き片栗粉 適量

①ほうれんそうを洗ってラップにくるみ、レンジで2分加熱し水に放ってあく抜きをしておく。

白菜は一口大、生姜は千切りする。

②ごま油をフライパンに熱し生姜と白菜を軽く炒め、水 500cc と鶏ガラを入れ 3分煮込む。豆腐とほうれんそう、調味料を入れる

③野菜がしんなりしたら水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり！少々ごま油を回してもOK



レンコンスープ

風邪と花粉に効くレシピです。喉が弱い方にもおすすめです。

- ・レンコン 250g くらい
- ・大根 1/4 から 1/5 本 くらい
- ・長芋 100g くらい
- ・水 500cc
- ・だし（和風顆粒か中華だし顆粒）大さじ 1.5 くらい
- ・酒 大さじ 1
- ・塩 小さじ 1
- ・小ネギ 適量
- ・ごま油（仕上げ用）※中華だしの場合のみ使用 適量



- ①レンコンは皮をむいて酢水につけておく
- ②大根をよく洗い、皮ごとすりおろす
- ③レンコンをすりおろす。※固いから危ないし、後で使うので最後らへんワザと少し残してください
- ④すりおろした②と③を鍋にいれる。③で残しておいた部分も荒くみじん切りにして入れる
- ⑤長芋も荒くみじん切りにして鍋にいれる
- ⑥水を入れてかき混ぜ、火にかける。
- ⑦沸騰してきたらアクがういてくるので取り除く
- ⑧アクを取り除いたら弱火にし、ダシ顆粒を入れてまぜ、10分程 煮込む※焦げ付きやすいのでたまにそこからこそるようまぜる事
- ⑨子ネギを細かく切る。器にスープを入れてから子ネギをふって 出来上がり※中華だしの場合はごま油をふりかける

風邪対策の民間療法

【お茶・番茶】

風邪の予防にお茶でうがいをする。

【梅干】

梅醬番茶というのが。これは梅干を湯飲み茶碗に入れて箸でよくつぶし適量のしょうがおろしと、醤油少量を加えぐらぐらと煮立っている番茶を注ぎ熱いうちに飲む。又は、梅干し、黒砂糖、しょうがを、湯呑みに入れ、熱いお湯を注いで飲む。もしくは、焼いた梅干しを食べる。

【しょうが】

体を温め、吐き気を止め食欲を促す働きがある。しょうがをすりおろし、蜂蜜や黒砂糖などで甘味を付け熱湯を注ぎ熱いうちに飲む。

【ねぎ・ニンニク】

みじん切りにしたねぎや、すりおろしたニンニクにお湯を注いで、しょう油や味噌など好みの調味料で味つけし熱いうちに飲む。ニンニクをホイル焼きにして食べても良い。

【くず湯】

水とくず粉を鍋に入れよく溶いてから加熱する。加熱しながらかき混ぜ、くずにとろみがついて透明になったら熱いうちに飲む。塩又蜂蜜や黒砂糖で味をつけても良い。またすりおろしたしょうがを入れても良い。

【大根】

のどの痛みや咳が出る時、皮つきのまま1cm角に切った大根と蜂蜜をビンに入れる。1～2日漬けて上澄み液をそのまま、又はお湯に溶いて飲む。風邪の予防にも良い。