

あつたまるね〜 オススメほっこりメニュー

ついに来ました冬将軍、急にグッと寒くなってきました。体調の管理は大丈夫ですか。そんな時に簡単スープや民間療法をご紹介します。身体の中から温めて、早めにお休みしてください。そして、明日またがんばりましょう〜!! (編集部:工藤 元子)



冷えるね〜
お風呂にでも
ゆっくり温まってる

簡単!アップル ジンジャーティー

軽くノドがイガイガしてきたら・・・早めの対策です。

- ・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。



参鶏湯風 鶏手羽ねぎスープ

にんにく&しょうがパワー!
鶏手羽のコラーゲンでお肌もプルプル。

- ・手羽先 4つくらい
- ・白菜 1枚位
- ・生姜 1片
- ・ネギ 10cm分くらい
- ・鶏ガラスープが、コンソメ 適宜
- ・塩 適宜
- ・胡椒 適宜
- ・酒 適宜
- ※きのこ類：消化に問題なければ、入れた方が美味しいです。

- ①ネギは小口切りでも微塵でも好きなように切る。生姜は千切り。白菜は火が通りやすいよう細めに切る。
- ②湯を沸かし手羽先を3分ばかり下茹でしザルにあげる。
- ③白菜・ネギ・生姜を加えて煮込む。
- ④野菜に火が通ったら酒・塩・胡椒で味をつける



- ⑤白菜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浮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
- 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

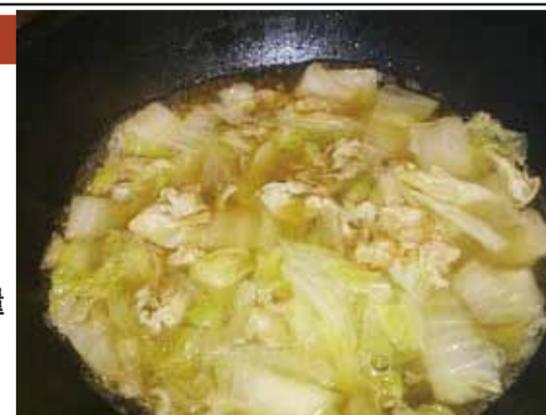
ここで少し脂を落とさないと胃もたれする仕上がりになります。

④鍋に手羽先、水鶏ガラスープの素を加えて沸

ほっこり白菜スープ

お腹に優しい白菜スープです。
内臓もちょっとお疲れなら、こんなスープを!

- ・豚バラ肉 200g
- ・白菜 (大きめの) 1/4本
- ★チキンコンソメ 2包
- ★しょうゆ 大匙1
- ★にんにく 少々
- ★塩 お好み
- ・醤油 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 適量



- ①豚バラと白菜は食べやすいように切る。フライパンで先に豚バラ肉を炒める。(油はいらない)
- ②肉から油がでたら、白菜を投入。白菜の芯にしゃきしゃき感残る程度に炒め、水と★調味料を入れる。(水は1000cc程度)
- ③沸騰したら5分くらい弱火にかける。味が薄かったら塩やにんにくで調整したら完成!

レンコンスープ

蓮根は薬膳によく出てくるお野菜です。身体にいいスープです。

- ・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(和風が中華だし顆粒) 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)



- 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。
- ④すりおろした②と③を鍋にいれる。
- 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浮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ぞるようにまぜる事
- 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

…レスキュー民間療法…知っている则便利です。

【お茶・番茶】

ノドのイガイガは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、醬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】

しょうがは体を温め、吐き気を止め食欲を促す働きがあるとされています。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な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】

のどにはこれが一番!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。