

# あつたまるね～ 生姜を使ったオススメメニュー

ヨコハマジャパン  
No.4401 16-177 12/

ついに来ました冬将軍、急にグッと寒くなってしまった。体調の管理は大丈夫ですか。今回はそんな寒い冬に知つておきたい生姜を使った簡単スープをご紹介。

生姜は、西暦100年ごろに作られた中国の薬典「神農本草經」には、すでに咳や胸のむかつきなどの症状を改善し、内臓を温め、発汗などによる関節炎や下痢にもいいと書かれている! そうです。

また薬膳の考え方のもとになっている中国医学では、「風

邪などの邪氣」は体内に侵入する前に発汗させて邪氣を追い払う… そうですから、風邪などの初期症状に生姜は効果的な食物です。また胃腸を温め、消化を良くしたり、痰を取り、咳を鎮める働きもあり、そして殺菌効果もありますね。

いざという時の為に・・・ご参考にしてください。

(編集部: 工藤 元子)

※参考資料: クックパッド



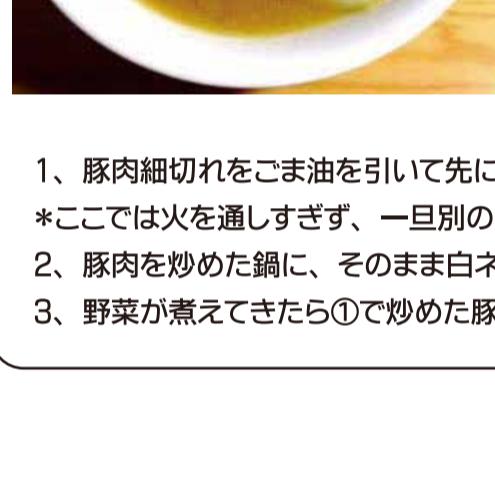
## すりおろし生姜のスープ

ちょっと寒気がするときや、外が寒くて冷えているときにササッと作れるので、覚えておくと便利なレシピです。

- ・生姜のすりおろし…大1、水溶く)、
- ・ねぎ……1/2本、
- ・溶き卵……1個、
- ・チキンコンソメ…大1
- ・葛粉……小さじ1(水小さじ2
- ・塩こしょう……少々、
- ・水……400cc、
- ・香菜……好みで(なくて可)



1. 長ネギは縦横十文字に切ってから、1センチ幅に切る。
2. お鍋に水と鶏がらスープのもと、刻んだ長ネギを入れる。
3. 長ネギが柔らかくなったら、水で溶いた葛粉を入れてかき混ぜ、たまごを少しづつ流し入れる。
4. 塩こしょうで味を調整、火を止めてからしょうがのすり下ろしを入れる。好みで香菜をそえて出来上がり。

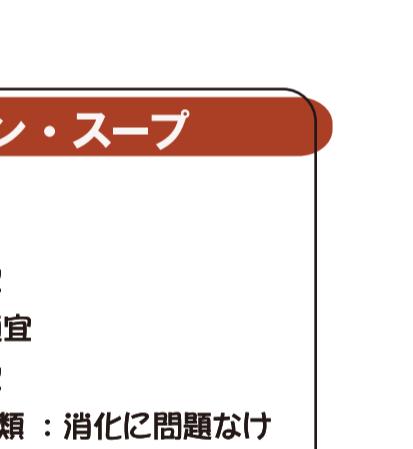


## 疲労回復にも・・・旨辛しょうが味噌スープ

根菜系が入らない豚汁ってところでしょうか。豚肉をごま油で炒めると香ばしさを増します。疲労回復にいい豚肉を。ネギはたくさん入れると美味しいです。

- |                 |  |
|-----------------|--|
| ・豚肉細切れ 好みの量     | ・みそ 大さじ1                               |
| ・きのこ 好みの量       | ・しょうが(すりおろし) 故量                        |
| ・白ネギ 好みの量       | ・水 適量                                  |
| ・ごま油 小さじ1       |  |
| ・だし(好みのだして可) 小2 | ●ムソー<br>・「かつおだし」「いりこだし」各8g×8P…¥410(税込) |

●ムソー  
・「かつおだし」「いりこだし」各8g×8P…¥410(税込)

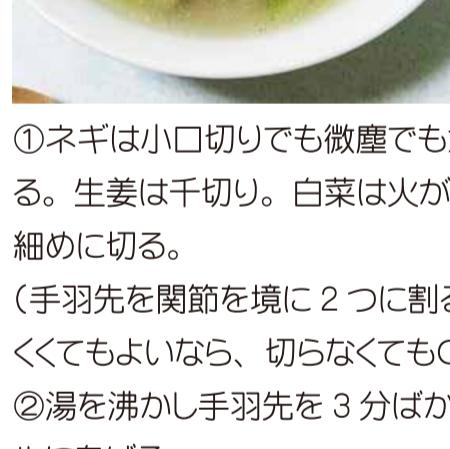


1. 豚肉細切れをごま油を引いて先にさっと焼く

\*ここでは火を通しすぎず、一旦別の皿へ取っておきます

2. 豚肉を炒めた鍋に、そのまま白ネギ、きのこ、鰹だし、しょうが、味噌、水を入れ煮る。

3. 野菜が煮えてきたら①で炒めた豚肉を入れて、少し煮ると完成です。



## 参鶏湯風 鶏手羽ねぎのコラーゲン・スープ

にんにく & ショウガパワー!

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

※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。白菜は火通りやすいよう細めに切る。

(手羽先を関節を境に2つに割る。器に盛りにくくてもよいなら、切らなくてもOKです。)

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。

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騰させる。

⑤白菜・ネギ・生姜を加えて煮込む。

⑥野菜に火が通ったら酒・塩・胡椒で味をつける



- ・海苔1枚
- ・梅干し1個
- ・すりおろし生姜 少々
- ・塩昆布 大1位
- ・スリゴマ 小2
- ・お湯 300cc



●ムソー

・「有機梅干し」

180g…¥788(税込)

●オーサワジャパン

・「龍神梅」

300g…¥1,188(税込)

●谷川水産

・「素干しのり」

15g…¥540(税込)

●ムソー

・「塩吹昆布」

細切りタイプ

35g…¥410(税込)

●谷川水産

・「素干しのり」

15g…¥540(税込)