



かぜを予防しよう

体を温める食材

体を温める食材、というと一見難しそうですが、基本的にはその土地で採れるその時期のものを摂れば大丈夫です。冬はかぶやねぎなどがおいしい季節です。これらは体を温める作用を持っています。

食べものは、加熱することで体を冷やす作用が弱まります。冬においしい大根ですが、生のまま食べると体を冷やします。煮て食べれば大丈夫です。



便利な薬味

ねぎやしょうが、にんにく、にらは体を温める効果が強い薬味です。鍋の薬味にしょうがが添えられていたり、鍋の中にねぎが入っていたりするのは、ただ単においしいからだけでなく、体を温めるために必要であることを先人たちは経験的に知っていたのです。

作ってみよう!

幼稚園でのメニューをご紹介します。
今回は『大根と高野豆腐の煮物』です。

《材料》

・高野豆腐	3個	・人参	50g
・鶏肉	150g	・砂糖	15g
・はんぺん	70g	・しょうゆ	30g
・板こんにゃく	60g	・油	5cc
・大根	240g	・だし汁	適量



《作り方》

- ① 大根は1cm幅、人参は5mm幅のいちょう切りにし、こんにゃくは細かくちぎります。高野豆腐は水で戻して縦に3等分し、5mm幅に切ります。鶏肉は、一口大に切り、はんぺんは縦に2等分し、5mm幅に切ります。
- ② 大根、こんにゃくを下茹でします。
- ③ 鍋に油をひいて、鶏肉を炒めます。いたまったら、こんにゃく・大根・人参を加え、炒めます。だし汁をひたひたになるまで加え、砂糖・しょうゆを加えます。(ときどきアクをすくいます。)
- ④ 大根がやわらかくなったら、はんぺん・高野豆腐を加えます。10分くらい煮てから火を止めて、味をしみ込ませます。
- ⑤ 再び火をつけ、汁気がなくなるまで煮含めてできあがりです。

《ポイント》

味をしみ込ませるために、火を消して30分くらいおくとよくしみます。
幼稚園では、子どもたちが食べやすいように細かく切っています。

