

簡単レシピとおしゃべりが自慢の店

キッチンホサカへようこそ!



「体、冷えてませんか?」と?! まだ暑いのに…?

冷とは寒い季節だけのものと思いがちですが、実は暑い季節に気がつかないだけで体は思いがけず冷えていんです。

お店や電車などどこへ行っても冷房が効きすぎている感がありますし、冷たいものの飲食や夏はシャワーだけで済ませちゃうとか日頃の運動不足による筋力低下で血の巡りが悪くなるなど体が冷える要素はいっぱい

なんです。とくに今年の夏は湿度が高く蒸し暑い日が多かったのが体へのダメージも大きいと思えます。

秋に向けて夏の疲れをため込まないためにも、冬に風邪を引きにくくするためにも

冷をとって血の巡りを良くして免疫力をUPさせましょう!

そこで9月は冷をとる美肌効果早レシピとして『しょうが』を特集したいと思います

普段、向気なく食べている『しょうが』実はすごいパワーを秘めているんです!!
漢方薬の7割に『しょうが』が配合されているほど効果は確かなんです!!

『しょうが』のパワーをUPする3つのポイント

1 朝一番にとる

温め成分のショウガオール
の効率は食後3時間
続きます。午前中は
不効力なので重くのも
楽です!!

2 1日10gが目安

10gのしょうがを摂取すると
体が消費するエネルギーが
高くなるんです!
つまり、ダイエット効果も
期待できちゃうんです!!

3 加熱してとる

生のしょうがに多い
ジンゲロール
↓
加熱すると...
大部分がショウガオールに!!
この成分が温め成分

『しょうが』10gって
どれくらい?

1かけ、大人の
親指大くらい



基本のレシピ 。。。この2つを作っておけば色々アレンジできます!!

その1 ハニージンジャー

材料 しょうが 40g (小1個)
ハチミツ 100g

- しょうがはよく洗って皮を1mmの薄切りにして保存容器に
- 1にハチミツを注いで蓋を
まっせ、半日漬けます

その2 しょうが味噌汁

材料 味噌 大さじ 5
しょうが 大さじ 2 (すりおろし)
かつお節 2パック

すべての材料を混ぜ合わせるだけ
冷蔵庫で1週間以上もちます。

★朝にかんたんメニュー★

- ホット ハニージンジャー → ハニージンジャー 大さじ2を
お湯200mlで割るだけ
- ハニージンジャートースト → パンにハニージンジャーを(スライス)
ぬりこんがり焼きます
- もやししょうが味噌汁 → 耐熱容器にしょうが味噌大さじ1
モヤシひとつかき、水150mlを入れ
ラップして電子レンジで1分半~2分
ほど味唐辛子を振りまわす。
- しょうが味噌やきスープ → 耐熱容器にしょうが味噌大さじ1
と熱湯100ml、水大さじ1で溶いた
小じり片栗粉を入れた混ぜ、豆腐と
ラップしてレンジで1分弱加熱後
1分むらす。かつお節とネギをちらす

