

寒い季節をポカポカに

あたたか しょうがが生活

寒い冬は、体の温まる食材をいっぱい摂りたいものです。「あたたため系食材」といえば、皆さんよくご存知の「しょうが」が代表格。しょうがには血行を促進するショウガオール、免疫力を高めるジンゲロール、疲労回復に効果的なシネオールなど、体にいい成分が盛りだくさんです。

人気レシピの「しょうがのはちみつ漬け」は、はちみつ栄養も摂れる、冬の体にいいことづくめの保存食。作り方は簡単。皮をむいて薄くスライスしたしょうがを清潔な瓶に入れ、ひたひたになるまではちみつを注ぐだけ。常温で漬けあがりまで2、3日です。あとは冷蔵庫で保存しましょう。

しょうがのはちみつ漬けは、パンに塗っても美味しく、また、飲み物にひとさじ入れればお手軽しょうがドリンクに。しょうが紅茶、お湯割りもおススメ。ホットミルク、チャイやココアにもよく合いますから、ぜひお試しください。

しょうがあれこれ

具だくさん しょうが豆乳スープ

水を張った鍋をひと煮立ちさせ、具材のすべてを入れて火を通す。最後に豆乳を加え、沸騰する前に火からおろす。味付けは塩、こしょう、ブイヨンで。

おろししょうが



豆乳、水

豆乳と水の割合は2:1

具材

白菜、にんじん、たまねぎ、きのこ、ザーサイ、ハムなどお好みで適量

あたたか ジンジャーアップルドリンク

お湯に材料をすべて入れたら、電子レンジで加熱する。(1分弱)

おろししょうが

すりおろしたりんごとレモン汁をあわせて



1人分の目安は200cc



暮らしのレシピ

しょうがたっぷり キーマカレー

きざんだしょうがをたっぷり! 体がぽかぽか温まる美味しいカレーを召し上がれ。



▼材料(4人分)

合挽き肉	400g
しょうが	5かけ(正味75g)
にんにく	2かけ
たまねぎ(大)	1個
トマト(中)	1個
にんじん	½個
カレー粉	大さじ3
塩	適量
サラダ油	適量
ごはん	適量
バジル、パセリなど	お好みで

▼作り方

準備: しょうが、にんにくはみじん切りに、たまねぎは粗くみじん切り、トマトは粗くきざんでおく。にんじんは皮をむいてすりおろす。ごはんは通常の手順で炊いておく。

- ① フライパンに油をひいて、しょうが、にんにくを色付くまで炒める。
- ② ①にたまねぎを加え、しんなり、茶色っぽくなるまでよく炒める。
- ③ ②にひき肉を加え、火が通るまで炒めたら、トマト、すりおろしたにんじんを加えてさらによく混ぜる。
- ④ ③にカレー粉を加えて全体になじませ、10分程度煮つめる。
- ⑤ 最後に塩で味を調べてでき上がり。ごはん、キーマカレーの順に皿によそい、お好みでバジル、パセリなどを飾って。

ポイント

しょうがのはちみつ漬けがあれば隠し味に。最後の仕上げにひとさじで甘みがアップ。

暮らしのヒント ● 冬の風邪対策をおさらいしよう

寒さに負けない体作りに必要なのは――

風邪の季節、自分でできる予防策について、基本をおさらいしておきましょう。大事なのは、手洗いやうがい、適度な睡眠と運動です。慢性的な睡眠不足やダイエットは大敵だから注意して。水分をたっぷり摂ることも忘れずに。寒さに負けないためにも、しょうがなどの体の温まる食材を積極的に摂りましょう。



暮らしのワンポイント

ひと工夫して、廊下をもっと素敵な場所に
ただ通りすぎるだけの場所にしておくのはもったいない!

廊下を生活空間として活かすために、インテリアを見直してみませんか。光が入りにくく薄暗いなら、明るい色の壁紙がオススメ。照明も明るく変えましょう。広い壁面を利用して絵や写真を飾ればギャラリー風。幅が十分あるなら壁面収納もいいアイデアです。実用を兼ねてコートハンガーを並べれば、お気に入りのアウターや帽子もおしゃれに飾れます。