

寒い日が続いていますが、その寒さの中にも少しほっとできる日が混ざってきたように感じます。



植物は寒さの中で、元気な芽を出すために力をたくわえています。みなさんも新しい春のために体や気持ちの準備を始めましょう。

からだを温める食べ物を食べよう！

食べ物には、からだを温める食べ物と冷やす食べ物があるのを知っていますか？熱い料理、冷たい料理ではありません。野菜・魚・肉など食材自身が持つ性質です。

からだを温める食べ物 （例外もありますが、だいたい次のような物です。）

★冬が旬の野菜

★土の中でできる野菜・・・しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、ねぎ、玉ねぎなど

★寒い地方でとれる果物・・・りんご、ぶどう、さくらんぼなど

★塩辛い調味料・・・塩、味噌、しょうゆなど

★赤・黒・オレンジ色の食べ物・・・赤身の肉、赤身の魚、黒豆、小豆、黒砂糖、卵など

★発酵しているもの・・・紅茶、チーズなど



からだを冷やす食べ物も「熱を加える」「塩を加える」「発酵させる」などの手間を加えることでからだを温める食べ物に変わります。

からだ冷えてなかなか温まらない人、すぐ体調が悪くなる人は、なるべくからだを温める食べ物をたくさん食べましょう。

からだを温める食べ物の1つれんこんを使った料理を紹介します



れんこんとさつまいものテパ地下風

材料（3人分）

さつまいも（小） 1本（200g～）

れんこん 1節（150g～）

★しょうゆ 大さじ2

★砂糖 大さじ2

★酢 大さじ1

ごま たっぶり

片栗粉 適量

・さつまいもは皮つきで0.5～1cm幅に切り水にさらして、片栗粉をつける。多めの油を熱したフライパンでこんがり焼き、取り出す。

・れんこんは皮をむいて、1cm幅に切り、片栗粉をつける。（水にさらさなくてもOK）多めの油を熱したフライパンでこんがり焼き。

・フライパンにさつまいもを戻し、★を入れ一煮立ちさせ、タレをからませる。ごまを入れる。