

あつたまるね〜 生姜を使ったオススメメニュー



おはろばたより
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きました。体調の管理は大丈夫ですか。今回はそんな寒い冬に知っておきたい生姜を使った簡単スープをご紹介します。

生姜は、西暦100年ごろに作られた中国の薬典「神農本草経」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

邪などの邪気」は体内に侵入する前に発汗させて邪気を追い払う…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、
- ・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
- で溶く)、
- ・塩こしょう…少々、
- ・水…400cc、
- ・香菜…お好みで(なくても可)

1. 長ネギは縦横十字に切ってから、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、たまごを少しずつ流し入れる。
4. 塩こしょうで味を調え、火を止めてからしょうがのすり下ろしを入れる。お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 お好みの量
- ・きのこ お好みの量
- ・白ネギ お好みの量
- ・ごま油 小さじ1
- ・だし(お好みのだして可) 小2
- ・みそ 大さじ1
- ・しょうが(すりおろし) 敵量
- ・水 適量

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。

●ムソー

・「かつおだし」

「いりこだし」

各8g×8P…¥410

(税込)



参鶏湯風 鶏手羽ねぎのコラーゲン・スープ

にんにく&しょうがパワー!
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
- ・白菜 1枚位
- ・生姜 1片
- ・ネギ 10cm分くらい
- ・鶏ガラスープが、コンソメ 適宜
- ・塩 適宜
- ・胡椒 適宜
- ・酒 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。白菜は火が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。器に盛りたくてもよいなら、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お肌もたれず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



簡単すぎるけれど・・・生姜と梅干しの最強コンビスープ

生姜と梅干し・・・体調不良、疲労回復に最強のコンビのスープです。私も飲んでます、しかも簡単で〜す!

1. 手もみ海苔(「素干し海苔」も可)、梅干し、生姜、スリゴマ、塩昆布を合わせます

2. お湯を注いで出来上がり、かき混ぜ梅干しをくずしながら食べてください。※刻んだ長ネギもあればいいですね。

- ・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)

●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)

