

金子ひろみ先生

(管理栄養士・スポーツ科学修士)

1996年アトランタ五輪で有森裕子選手、2000年シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として同行し、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた健康料理に定評あり。

●撮影／荒井 孝治

冷えのぼせのセルフケア・アドバイス

- 1 頭を冷やし、足は温めるという「頭 寒足熱」が大切。
- 2 冷え・のぼせは血液循環がスムーズに行われていない状態。血液循環をよくするために、適度な運動を行う。

- 3 辛いものを食べて発汗作用を促し、血液循環をよくする。
- 4 自律神経を整えるために、規則正しい生活と食生活を心がける。
- 5 室内と室外の温度差が大きくなりすぎないように、冷房を調節する。



トマトとクレソンときゅうりのサラダ

作り方

- ①鶏のささみを酒蒸しして、細かくさいておく。
- ②トマトを横に薄切りにする。きゅうりは千切り、クレソンは3cm幅に切る。
- ③ドレッシングをつくる。ボウルに材料を入れてよく混ぜ、最後にオリーブオイルを垂らして混ぜる。
- ④お皿にトマトの薄切りを並べ、きゅうり、クレソン、ささみの順に盛り、2回繰り返す。
- ⑤食べる直前にドレッシングをかける。

材料(2人分)

トマト…………… 1個
きゅうり………… 1/2本
クレソン………… 1/3束
鶏ささみ………… 80g
日本酒 少々 (酒蒸し用)

ドレッシング
玉ねぎのすりおろし…………… 大さじ2
だし汁…………… 大さじ2
日本酒…………… 大さじ1
米酢…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1
ゆずこしょう…………… 少々
オリーブオイル 小さじ1

季節の野菜
たっぷり

1人分 126kcal



トマトやきゅうりがおいしい季節ですね。どちらも体を適度に冷やして食欲増進に効果的です。

日本酒とだし汁を加えたドレッシングはマイルドな仕上がり。クレソンの香りがアクセントになります。

しょうがで
食欲増進

1人分 296kcal



なすのひき肉あんかけ

作り方

- ①鍋にだし汁と調味料、薄切りにしたしょうが、種をとった唐がらしを入れて一度煮立たせ、冷ましておく。
- ②なすはヘタを取って縦半分になり、斜めに包丁目を入れて水に浸してアクを抜く。
- ③なすの水気をふき取り、180℃の油で色よく揚げる。
- ④揚げたなすを①の漬け汁につけて1時間以上置く。
- ⑤ひき肉のあんかけを作る。鍋に水溶き片栗粉以外の材料をすべて入れて、ひき肉が固まらないようによく混ぜながら火を通す。
- ⑥ひき肉が煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦汁ごと温めなおしたなすを器に盛って、ひき肉あんかけをかけ、唐がらしと針しょうがを飾る。

材料(2人分)

なす…………… 4本
だし汁…………… 400cc
しょうゆ…………… 小さじ2
塩…………… 少々
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
しょうが…………… 1片
唐がらし…………… 1本
揚げ油…………… 適量
針しょうが…………… 少々
ひき肉のあんかけ
鶏ひき肉…………… 80g
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
しょうが汁…………… 小さじ1/2
砂糖…………… 小さじ2
だし汁…………… 200cc
水溶き片栗粉…………… 適量
唐がらし…………… 少々



夏

場はジュースやビールなど、冷たい飲み物でおなかをいっぱいにしてしまいがち。食事が減ってしまうばかりか、胃腸を冷やして体調を崩す人も見受けられます。

なすには、ほてった体を適度に冷やす働きがあり、胃腸にやさしく、おだやかに体温調節を助けます。

今回は、食欲増進効果のあるしょうがをきかせた、温かいなす料理を紹介します。



冷え・のぼせなど
体温調節がおかしいとき