

体の温まる料理について

あったかポイント！料理編

■ 鍋料理・煮込み料理



温かい料理を食べることで体の中から温まり、一度にたくさんの食材がとれるメリットもあります。

■ 温度を下げない料理

温度の下がりづらい性質の食材を利用

【あんかけ料理】

片栗粉でとろみをつけることで、料理を冷めにくくし、体を温めてくれます。

【油脂を上手に利用した料理】

炭水化物やたんぱく質の2倍のエネルギーをつくり、腹持ちもよくなります。

■ 越冬食材



ビタミン A とビタミン C をたっぷりとることで、皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪の予防に役立ちます。

・じゃがいも、キャベツなど

あったかポイント！食材編

■ 生姜（辛み成分：ジンゲロン・ショウガオール）



【効能】

- ・新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。
- ・胃液の分泌を促進して、消化吸収を助ける働きや殺菌作用もあります。

■ 唐辛子（辛み成分：カプサイシン）



【効能】

- ・血行を良くし、発汗を促すことで、脂肪を燃焼しやすくなります。
- ・消化液の分泌を促進し、消化吸収を助ける働きもあります。
- ・ビタミン A とビタミン C によって抗酸化作用を高めると言われています。

ただし、食べ過ぎると胃や腸の炎症を招く場合もありますので、注意しましょう！

■ ねぎ・たまねぎ・にんにく・にら（成分：アリシン）



【効能】

- ・殺菌作用により、風邪の予防や改善に役立ちます。
- ・消化液の分泌を促進し、内臓の働きを活発にします。
- ・血行を良くし、疲労回復にも役立ちます。



体の温まる料理レシピ

【鮭の野菜あんかけ】

■材料（4人分）

生鮭切り身	小 4 切れ	【野菜あん】	
塩	少々	玉ねぎ	1/2 個
小麦粉	適量	人参	1/2 本
サラダ油	大さじ 1	ピーマン	1 個
		生しいたけ	2 枚(干切り)
		えのき茸	1/2 袋
		サラダ油	小さじ 1
		だし汁	300ml
		しょうゆ	小さじ 1
		酒	小さじ 2
		塩・こしょう	少々
		片栗粉	大さじ 2



■作り方

- ① 生鮭切り身は骨を取って 1 切れを 3 等分にし、軽く塩をする。水分をきって小麦粉をまぶす。
- ② フライパンをあたたため、サラダ油をひいて①の鮭を両面焼く。
- ③ 玉ねぎ・人参・ピーマンは 5cm 位の干切り、えのき茸は石づきをとり 5cm 位に切る。
- ④ 鍋にサラダ油をひき③を軽く炒め、だし汁を加えさっと煮る。沸騰したら、しょうゆ・酒・塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉でゆるくトロミをつけ、少し煮る。
- ⑥ ②の鮭に⑤の野菜あんをかける。

【たまねぎのエスニックサラダ】

■材料（4人分）

たまねぎ	大 2 個	【調味料 A】	
春雨	40g	ごま油	大さじ 1
レモン半月切り	6 枚	酒	大さじ 1
レタス	2~3 枚	しょうゆ	大さじ 3
とりひき肉	100g	酢	大さじ 3
		砂糖	大さじ 1~2
		赤唐辛子	2 本



■作り方

- ① たまねぎは縦半分の 2 つ切り、さらに縦に薄切り、冷水にさらしパリッとさせ、ざるに上げて水気を切る。
- ② 鍋にとりひき肉を入れ、種を取り除いて小口切りした赤唐辛子と、A の調味料を入れ、ほぐすように炒り煮し、ソースを作る。
- ③ 春雨は熱湯でさっとゆで、ざるに上げて冷ましてから食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに①③レモンを合わせて②のソースをかけ、全体を混ぜる。器にレタスをひき④を盛る。