

平成27年2月11日

体の芯から温まろう♪あったか韓国料理

今日のメニュー

フルーツ（デコポン）

蒸し野菜の甘辛ソースがけ

韓国海苔と木綿豆腐のサラダ

菜の花のナムル

ごはん

魚介のピリ辛スープ



ポイント

寒い日が続きますね。本日はそんな寒い日におすすめの韓国料理をご紹介しました。韓国は日本よりも少し北にあり、冬のソウルの平均気温は氷点下近くになります。そのため、料理にも体を温める工夫が多く取り入れられています。

韓国料理といえば、唐辛子を使った辛いものが多いです。唐辛子に含まれる成分には、エネルギー代謝を活発にすることで体温を上昇させ発汗を促す作用があります。『魚介類のピリ辛スープ』や『蒸し野菜の甘辛ソース』にコチュジャン、豆板醤、キムチなどを使用しました。体を温める作用のある根菜類と組み合わせると、より効果が高まります。食べ終わる頃にはみなさん体が温まったのか、上着を脱いでいる方もいらっしゃいました。個人差はありますが、唐辛子を摂取すると汗が多く出ます。その汗が冷えて逆に体温を下げることにもつながります。

また体温を上げるには、血液の流れも重要です。韓国料理によく使われるごま油には、ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEは血流を良くする働きがあり、脂質と一緒に摂取することで吸収されやすくなるので、両方を同時に含むごま油は効率が良いと言えます。今回はごま油に、ビタミンEを豊富に含む菜の花を組み合わせました。

ピリ辛味の調味料やごま油を、ご家庭でも気軽に活用することをおすすめします。

感想

- ビタミンEは油と一緒に摂るといいですね。菜の花は今たくさん売られているので、料理する際は意識してみようと思います。
(50歳代 女性)
- 訪韓したときに食べた食事が辛くて、韓国料理は苦手でしたが、今日作ったスープは程よい辛さで美味しかったです。体がぽかぽかになりました。
(30歳代 女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）