

平成28年1月22日

温活を始めよう！体を内側から温める薬膳料理

今日のメニュー



ほうれん草と
胡桃の小鉢

にんじんの
ジンジャーサラダ

ごはん

栗と黒豆の
しっとり蒸しパン

鶏手羽と豆乳の
サムゲタン風

かぼちゃと胡桃の小鉢

👉 ポイント

今回は、身近な食材で作れる薬膳料理について紹介しました。

「食材は【熱性(体を温める作用)】と【寒性(体を冷やす作用)】に分けられる」という薬膳の考え方に基づいた献立です。寒い冬に体を温める熱性の食材として、米、鶏肉、にんじん、生姜、かぼちゃ、胡桃、栗などを使用しました。これらの食材は、寒さの厳しい冬の温活にぜひおすすめです。積極的に摂取してみてくださいね。

♥ 感想

・にんじんのジンジャーサラダは、旬のゆずの風味が爽やかで美味しかったです。にんじんを生で使用するのは新鮮でしたが手軽で良いですね。

(60歳代女性)

・薬膳は勉強しないと分からないと思っていましたが、身近な食材でも手軽に取り入れることができるのですね。寒い日が続くので熱性の食材を意識してみようと思います。

(40歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)