

体を温めるのは
香辛料？
にんにく？
しょうが？

食事では
体を
温めるには？

「赤から」を
調味にも活用！

冷え性は体の中から
温めましょう！

冷え性をなくして
いつまでも元気に
考える人に！



Happy Menu



じゃがいもサブジ(4人分)

【材料】.....

- じゃがいも…中3個
- 玉ねぎ…中1個
- オクラ…8本
- おろしにんにく…大さじ1/2
- クミンシード…小さじ1
- ターメリック…小さじ1
- 赤から鍋スープ…25g ●水…50cc



協賛：イチビキ(株)

【作り方】.....

- ①じゃがいもは皮をむき、太めの拍子木切りにし、固めに茹でる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、オクラはヘタを取り、斜め半分に切る。
- ③フライパンに油を入れ、クミンシードをサッと炒め、おろしにんにくと玉ねぎを加える。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもとターメリックを加える。
- ⑤赤から鍋スティックのペーストと水を混ぜたものを入れ、蓋をして蒸し焼きのようにしながら水分を飛ばす。
- ⑥水分がなくなる直前に、オクラを入れ、火を通す。

※サブジとはインドの家庭料理の一つで、炒め煮のことで。

※クミンの香りが効いたさっぱりした炒め物です。

※赤から鍋スープの辛みは好みで調整しましょう。また、ヨーグルトやグレープフルーツにかけてもおいしくいただけます。

Happy Advice

季節に関係なく、「**冷え性**」で悩んでいる方も多くいらっしゃると思います。東洋医学では「**瘀血**」(おけつ)や「**気虚**」(ききょ)と言って、**血の気の巡り**が良くない状態だと考えられています。このような時は、**気**の**血**の巡りをよくし、**体を温める**働きのある**食材**を料理に取り入れるとよいでしょう。

例えば、**唐辛子**や**生姜**、**にんにく**、**香辛料**などは、元々**漢方薬**として、使われていて、体を温める働きが強いものです。香辛料を多用するインド料理のように、「**赤から**」を鍋物だけでなく、**ピリ辛の調味料**として、色々な料理に使い、食事から体を温めましょう。

監修：保健学博士・管理栄養士 橋本 通子