



今回のテーマ

カラダを温める食材の使い方

今年は雪が少なく、今のところ過ごしやすい冬のように感じます。とはいえ、寒いことは寒いので体を温める食材についてお伝えしていきます。第一回は生姜です。生姜といえば体を温めるイメージが強いのと思います。しかし、生姜は使い方によっては逆に体を冷やす作用があるのをご存じでしょうか。

生の生姜にはジンゲロールという成分が含まれています。生姜を英語でジンジャーというので、そこから命名された成分と思われます。このジンゲロールには体の末梢血管を広げて血流を良くし、体の表面を一時的に温める作用があります。しかし体表面を温めた分、体の深部体温を下げる働きがあり、解熱作用があるといわれています。青森ではあまり一般的ではありませんが「冷やし飴」という飲み物をご存じでしょうか。水あめを水で溶いて、生姜の搾り汁を加えた飲み物です。文献によると江戸時代からある飲み物のようで、暑い夏に飲んでいました。むかしの人は、生の生姜に体を冷やす作用があることを知っていたのでしょうか。

それでは、体の中から温めるにはどうすればよいのか。それは加熱か乾燥をすることです。生の生姜を加熱する

ことでジンゲロールがショウガオールへと変化します。ショウガオールは日本人が発見した成分でしょうか。日本語そのままの名前ですね。このショウガオールは深部体温を上げる働きがあり、体を内側からじわじわと温めてくれます。漢方薬に使用されている生薬に乾姜(カンキョウ)といって生姜を蒸して乾燥させたものがあります。やはり胃腸を温め冷えをとる効果があるようです。

料理に生姜を使う際は、すり下ろす、細切りにする、薄切りにするなどして熱が入りやすくするとよいでしょう。皮の部分にも成分が多く含まれているのでなるべく皮を剥かずに使うのがおすすめです。

頻繁に使いたいという方は、安いときにまとめて購入して生姜を薄く切って乾燥させておくともよいでしょう。ひと手間かけられる方は、30分蒸してから乾燥させると更にショウガオールの成分が増えるようです。

もっと簡単に使いたいという方には生姜粉末を購入する方法もあります。生姜粉末は体を温めることを目的としているため、一度蒸すなどしてショウガオールがたくさん含まれるように加工されています。ドラックストアに置いていところもあるので興味のある方はどうぞ。

Food & Cook 食材と調理

雪深い今の季節、旬の果物といえば何を連想しますでしょうか？みかんなど柑橘類を思い浮かべる方も多いと思いますが、レモンも旬なのです。レモンというとなんとなく夏のイメージですが、レモンも柑橘系であることを考えると確かにと納得できます。国産レモンの旬は12月下旬～3月頃です。

レモンというとレモンサワーや唐揚げの付け合わせなど、果汁を使用することが多いと思いますが、レモンの本当の実力は皮のほうにあるのです。実際にレモンの生産地では皮をうまく利用しています。愛知県豊橋市を例に挙げると、レモンコロケやレモン餃子などがスーパーで市販されています。結構何にでも合うようです。私のおすすめはレモンスパゲティ。クリーム系のソースによく合います。使い方は簡単です。レモンを冷凍庫で凍らせて凍ったまま皮ごとおろし器ですり下ろすだけです。冷凍するので日持ちもします。

一つ覚えておいて欲しいのは外国産のレモンには防カビ材が使用されているものがあることです。果汁や果肉を使用するのであれば問題ありませんが、皮を利用するのならやはり国産が安心です。私は国産レモンが手に入る時期にまとめて購入して冷凍庫に入れて冷凍保管して、長い間レモンを楽しんでいます。

レモンには強い抗酸化作用や肥満予防作用があるといわれており生活習慣病予防によいといわれています。県立広島大学の研究では血圧上昇を抑える作用もあるようです。興味のある方はお試しあれ。

そこはかたなく書きつければ
～栄養以外のはなし～

この欄には栄養以外の情報を書く予定です。私は知識や文章力が乏しいので栄養の話ばかりだと書いていて息がつまるといのが正直な理由です。すみません。

今回は最近行った温泉についてです。三本柳温泉といいます。岩木山麓には沢山の温泉がありますがその中でも最も古いといわれている温泉です。道中、天気良ければ岩木山を眺めながらドライブすることができます。泉質は低張性中性温泉で溶存物質総1.807g/kg(溶存物質総量が多いほどいわゆる濃い温泉。次回以降スペースがあるときに詳細を説明します)で湯あたりしにくく、温度も高くないため長湯が好きな人はおすすめです。料金は大人1人300円です。女将さんに聞いたところ、以前は湯治もやっていたようなのですが今は日帰りのみのようです。但し、部屋は1人1000円(冬季は暖房料500円/1部屋)で9:00頃～16:00頃まで貸しているとのこと。ゆったりと過ごしたい方は昼食持参で訪ねるのもよいかもしれません。住所:弘前市百沢温湯7

この欄では、タイトル通り、思いついたことをとりとめもなく綴っていきます。旅や温泉、車、バイク、印象に残る景色などを予定していますが、何か知りたいことや質問があれば下記まで連絡下さい。わかる範囲でこの欄でお答えします。

