



Hari Om！鳥取県米子市在住のシャンティファミリーメンバーの岡本美穂です。師走に入り、米子は平野でも雪が降りました。急に冷え込み、身体を芯から温めてくれるあったか〜い食べ物や飲み物が本当においしい季節ですね。今回は、身体を温めたり、消化を促進したり、美肌効果もある「さつまいもとハト麦のポタージュ」「ひえのシチュー」と咳や喉の痛みに効く「れんこん湯」、そして、疲労回復やパワーアップに、また、お腹の調子も整える「玄米甘酒ホットドリンク」を紹介します。心もホッとほぐれる優しい味に仕上がります。心も身体もホッとしてくださいね！



さつまいもとハト麦のポタージュ

材料(4人分)

ハト麦・・・1／2カップ さつまいも・・・200～240g 昆布だし汁・・・4カップ
自然塩・・・小3／4 くるみ・・・大2



作り方

ハト麦は一時間から一晩、3倍の水に浸す。

- ① さつまいもは皮ごと1cm角に切る。
- ② ハト麦をつけたおいた水ごと鍋に入れる。①とだし汁を加え中火にかける。沸騰したら中弱火にして20分煮る。
- ③ 自然塩で味を調え、火をとめる。フードプロセッサーで攪拌し鍋に戻す。
- ④ くるみを炒り、すり鉢でする。
- ⑤ ④を温め器に注ぎ、⑤のくるみをトッピングする。

☆ ハト麦は消化機能を増強したり、肌荒れ、小じわ、シミ、吹き出物、イボなど肌のトラブルに有効です。また前進の代謝を促し、老廃物、余剰水分、余剰脂肪など体内の不要なものを排出し血液を浄化します。有効成分の大部分は殻と表皮に含まれているので、全粒(皮付き)がお勧め

です。手軽にお米に混ぜて炊いて食べるのもいいですね。

- ☆ さつまいもはビタミン C、ビタミン E が豊富なので風邪予防、抗酸化、老化予防や食物繊維も含まれているので便秘改善が期待されます。加熱時間を長くするほど甘みが増します。
- ☆ くるみは脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル類をバランスよく含み、血行を促進し冷え症解消、美肌や抗酸化等期待されます。形が脳に似ていて、記憶力がよくなるともいわれています。

ひえのシチュー

材料(5人分)

ひえ・・・1/2カップ 玉ねぎ・・・150g 人参・・・60g 蓮根・・・75g
大根・・・160g 昆布だし汁・・・4カップ 自然塩・・・小3/4～
味噌・・・小1/2



作り方

- ① 玉ねぎは横半分に切ってから、5mm幅に切り(できれば回し切り)、人参、蓮根は2mmのいちょう切り、大根はすりおろす。
- ② 鍋に油を温め、玉葱を入れる。油が玉ねぎ全体に回ったら、自然塩少々を振り入れ、甘さを引き出しながら炒め(玉ねぎのツンとした感じがなくなり甘い香りに変わるまで)、蓮根、人参の順に加えて炒め、蓋をして強火で煮立てる。
- ③ 沸騰したらよく洗ったひえ(無洗タイプは洗わなくてもよい)と自然塩を加え、再び沸騰したら蓋をして、時々混ぜながら中火で20分煮る。大根おろしと味噌を加え、自然塩で味を調える。

- ☆ ひえは体を芯から温めます。煮えるとやわらかくなりトロミがでます。
- ☆ 大根をおろしてから加えることにより、甘みが増し消化がよくなります。





れんこん湯

材料(1回分)

れんこんの絞り汁大3 しょうがの絞り汁2~3滴 自然塩少々 湯または水1/2カップ前後



- ① れんこんはなるべく陽性の節の部分を使用。すりおろしてから絞る。
- ② 鍋に①としょうがの絞り汁、塩を入れ、湯又は水を加え火にかけ、軽く一煮立ちさせたものを服用する。

☆ 乾いた咳が出る時、咳が止まらない時、痰がつかえている時、のどの痛み、気管支炎、ぜんそくの発作時に効果があるといわれています。夜、寝る時に咳き込む場合は、寝る前に飲むとよいです。



玄米甘酒ホットドリンク

材料(5人分)

玄米甘酒・・・1と1/4カップ 水・・・2と1/2カップ 自然塩・・・少々 葛粉・・・大2.5
しょうがの絞り汁・・・小1と1/2



作り方

- ① 葛粉を同量の水に浸しておく。
- ② 玄米甘酒、水、自然塩を鍋に入れ、泡だて器で混ぜながら加熱する。
- ③ 沸騰したら、葛粉を溶かしていれ、しょうがの絞り汁も加える。

☆ 玄米甘酒はアルコール分は全くなく、「飲む点滴」といわれるほど薬効があります。
☆ 疲労回復、免疫力アップ、美白・美肌、がん予防、整腸作用、活性酸素除去、血圧安定、肝機能向上、頭皮の若返り等が期待されます。
☆ そのまま飲んだり、料理やスイーツにも使えます。離乳食にも良いです。

