

土からキッチン～『きんかんと鯛のカルパッチョ』～健腸レシピ

2022年4月12日

みなさん こんにちは～😊

4月になり、ピカピカの1年生が学校や会社に向かう姿を見かけるようになりましたね！

体より大きなランドセル背負っていたり、着なれないスーツで駅に急いで向かっていたり。それぞれの方にドラマがあるのだろうな～と勝手に思いながら、これまた勝手に「頑張れ～～！！」とエールを送っています😊

新しい環境は慣れるまでは体調も崩しがち。自分では感じていなくてもストレスを抱えることもあります。こんな時こそ、食生活を整えることを意識して体調管理していただきたいと思います。

「食」はみなさんのからだを作る大切なもの。からだが好き食材を選びましょう！

今日は、昨年収穫の様子をお届けしたかわちゃん農園の「きんかん（金柑）」を使いますよ～。



今年は収穫が昨年より遅かったようですが、たくさんの実をつけているそうです。収穫には伺えなかったのですが、いつも元気なお父様とご主人が収穫してくれたものを届けてくれました！

きんかん（金柑）は皮ごと食べられビタミンCが豊富、血管や粘膜を強化し血流改善、コレステロール低下に役立ちますよ。

そして一緒に使ったミニトマトは田口農園さまのもの。



今のミニトマトは本当～に甘くておいしいので、ぜひみなさんに食べていただきたいです！！田口さんの作るトマトは最高においしい。

トマトは胃腸を整え消化促進、体の熱を冷まし、喉の渇きをいやしますよ。

今日のレシピもあつという間に出来ちゃうのに、ちょっとオシャレ♡

きんかんの香りも癒し効果になり、食欲がない時もさっぱり食べられますよ！

きんかんと鯛のカルパッチョ 2～3人分

【材料】

きんかん 5個

鯛 10切

ディル1本

ミニトマト 3個

オリーブオイル 適量

調味酢 大さじ1

塩 少々

コショウ 少々



【作り方】

①きんかんは薄く輪切りにして種を取り除く。

②ミニトマトは4等分のくし切りにする。



③お皿に鯛の切り身を並べ、きんかん、ミニトマト、を盛り付け、オリーブオイルと調味酢を回しかけたらディルの葉をバランスよく散らし、お好みで塩とコショウで味を整えたら出来上がり！



ぜひお試しください♪