

土からキッチン～『黒にんにく入りキャロットラペ』～健腸レシピ

2021年9月15日

みなさん こんにちは～☺

朝晩の気温が下がり過ごしやすくなりましたね。まさに季節の変わり目という感じです。

今朝のニュースで彼岸花が咲いているのを見ました。秋が来たな～と感じながら、ちゃんと秋になると咲く彼岸花を含め、四季折々に咲く花を見ると「自然ってすごいな。ちゃんと四季を感じて生きているんだな」と感じます。

さて、いよいよ秋がこれから深まり気温も下がりながら冬になっていきます。

体の熱をとる食材から、温める食材に切り替えていく時期ですよ！秋のお野菜も少しづつ店頭に並びだすころですね。健腸レシピも体を温めるレシピをたくさんお届けしたいと思っています♡

今日ご紹介するのは『黒にんにく入りキャロットラペ』

皆さん、黒にんにくは実は三重県尾鷲市が発祥とされているのをご存じでしたか？🤔

私は三重県出身ですが知りませんでした！にんにくと言えば青森というイメージでしたので、まだまだ知らないことがありますね。

黒にんにくは生のにんにくの10倍以上のポリフェノールが含まれるそうです。熟成される過程で生まれる成分が抗酸化作用や活性酸素を防ぐ役割をしてくれるそうです。

食感はドライプルーンのような感じ☺生のにんにくに比べ匂いは薄いので、そのままでも食べやすいです。お料理にも色々使えそうですよ。

今回合わせたのは人参です。

人参は体を温め、全身を滋養する働きが期待できます。貧血、冷え性、虚弱体質などの薬効があります。βカロテンが豊富なのは皆さんも良くご存じだと思います。

皮に近い部分に多くの薬効があるので、綺麗にあらって皮ごとお料理に使用しましょう！

【材料】

人参 2本

黒にんにく 3片

かんたん調味酢 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1

塩 少々

こしょう 少々



【作り方】

①人参はキレイに洗い皮のままピーラーで食べやすくスライスする。

②①に塩少々を振り、しんなりするまで10分ほどおく。

③黒にんにくは細かく刻む。



④②と③をジップ袋に入れ、そこに調味酢・オリーブオイル・こしょうを入れ軽く振って混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間以上味が馴染むまでおく。



⑤冷蔵庫から取り出し、器に盛り付ければできあがり。



※人参が苦手な方は、もっと細く切ると食べやすいですよ。お好みに合わせてくださいね！