

## 土からキッチン～『なすとオクラの煮浸し』

2021年7月14日

みなさん、こんにちは😊

毎日のようにゲリラ豪雨、突然前が見えないほどの雨に自然の恐怖を感じますね。

安全を重視してご注意いただきたいと思います。

さて今週の土からキッチン健腸レシピは、夏野菜の代表ともいえる茄子とオクラです。

菜膳の観点から見ると、夏野菜全般に体を冷やす性質があります。暑い時期にちゃんと体の熱をとってくれる食材が収穫できるようになっているんですね。これもまた自然の力です。

茄子は夏野菜の中でも体を冷やす性質が強いので、冷え性や胃腸が弱い方は沢山食べ過ぎないほうがおススメです。しかし、反面熱を冷まし炎症を鎮め腫れを抑えるなど、熱による炎症を改善する効果が期待できます。古くは口内炎や歯痛など、熱をもった炎症に民間薬として利用されていたそうです。

オクラは皆さんもご存じネバネバ野菜ですね。薬効は腸内環境を整えて便秘や下痢を改善。コレステロールや血圧を下げる効果も期待できます。胃の粘膜を保護し、腫れ物の膿を出すともいわれています。

一緒に添えた、みょうがも私は大好きです。酢につけたり、薬味にしたり、つまみにしたりと大活躍します。みょうがも熱を冷まし、解毒する効果があります。血管を拡張して血行を促進し月経不順や月経痛改善にも効果があるとされています。小さい頃、近所のおばあちゃんに「みょうがを食べすぎると馬鹿になる」と教えられたことがあります。どうやら何かの言い伝えのようですが、食べすぎるとおなかを冷やしすぎるので、そんな言い伝えができたのかもしれないね。

今日ご紹介するレシピは暖かくても冷めても美味しい『なすとオクラの煮浸し』

オクラはいつも取材させていただいている松山さんの畑のもの。烏オクラという品種です。新鮮そのもの！

なすびは、スタッフの畑で収穫させていただいたものを使用しました。みょうがは長久手市産です。



このレシピは時短、簡単、レンジ料理です。あと1品ほしいな～っていうときにぜひお試しください。

【材料】2人分

なすび 2本（中サイズ）

オクラ 6本

みょうが 1個

しょうが 少々

鰹節 適量

めんつゆ 大さじ1.5

ごま油 大さじ1

【作り方】

①なすは縦に4等分に切る

②オクラは塩で少し表面をこすった後、水で洗い流し、ヘタの部分の角を綺麗にとっておく

③耐熱ボールに①と②を入れ、そこにごま油を回し入れる。全体を混ぜた後、めんつゆも回し入れ、さらに全体に絡むように混ぜ合わせる。

④③にふんわりラップをかけ600Wで4分加熱する。一度取り出し全体に味が馴染むよう混ぜ、再度ラップをかけ更に3分加熱する。  
※なすびが大きい場合や量が多い場合は時間調整してください。

⑤みょうがは細かく刻み、しょうがはすりおろしておく。

⑥④を取り出し、しょうがを入れ、なすが崩れないよう優しく混ぜる。

⑦⑥を器にもりつけ、上にみょうがをのせ鰹節をふりかけたら出来上がり！

冷えが気になる方は暖かいものを、暑い時の熱を冷めたい時は冷蔵庫で冷やして召し上がってください。

つくればもお待ちしております。