

7

JUL
2020

強力なスタミナ食材と呼ばれるにんにくは、玉ねぎと同じように根元の球根(鱗茎)を食用とします。球根(鱗茎)に養分を貯めておけるよう刈り取った花茎の部分が、いわゆる“にんにくの芽”です。にんにくは地域により収穫時期が多少ずれますが、6月～8月頃に旬を迎えます。

にんにくの効果・効能

疲労回復

冷え予防

滋養強壮

殺菌効果

血栓予防

がん予防

最近よく聞く「黒にんにく」って？

黒にんにくは、一般の白いにんにくを熟成させたもの。抗酸化作用があり、疲労回復や免疫力向上などに役立つとされています。

にんにくの保存

〈冷蔵〉新聞紙に包み、密閉袋やポリ袋に入れて保存。カットしたにんにくをオリーブオイルなどに漬けて密閉容器で保存するのもおすすめ。



〈常温〉高温多湿を避け、風通しの良い涼しい場所に置いて保管。

〈冷凍〉表皮をむき、粒をばらして密閉袋やラップに包み保存。すりおろしにんにくも冷凍可能。

薬食同源

にんにくは生薬名「大蒜(たいさん)」とも呼ばれ、食欲増進、発汗作用があります。古くは虫下しとしても用いられていました。「にんにくを食べれば元気になれる」と実体験している方も多いと思います。薬膳ではこれを滞った「気」や「血」を巡らせる作用があるためと捉えます。そのため、滋養強壮作用というより、精神安定作用があるとも言えます。美味しいのでつい食べ過ぎてしまうこともあるかもしれませんが、胃を荒らしてしまうことがあるのでご注意ください(笑)

今月のレシピ

地中海風☆ガーリックソテー



1人あたり
101kcal
塩分0.5g

※レシピは裏面をご覧ください

ひんやり塩にんにくそうめん



1人あたり
453kcal
塩分3.3g

地中海風☆ガーリックソテー



1人あたり
101kcal 塩分0.5g

材料〈2人分〉	
豆苗	1束
トマト	中1個
あさり水煮	1/2缶
にんにく	1かけ
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2

〈作り方〉

- ① 豆苗は根元を切り落とし、2等分にする。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとすりおろしたにんにくを加え、弱火で加熱する。
- ③ にんにくの香りが立ったら、中火にして豆苗を炒める。豆苗がしんなりしたらトマトとあさりの水煮(汁も小さじ1程度)を入れてサッと炒め合わせ、塩こしょうで味を調える。

ひんやり塩にんにくそうめん



1人あたり(※つゆも含む)
453kcal 塩分3.3g

材料〈2人分〉	
そうめん(乾)	100g
豚肉	140g
ゆで卵	1個
スプラウト	10g
にんにく	1かけ
顆粒中華だし	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩	小さじ2/3
水	250ml
ラー油	少々

〈作り方〉

- ① にんにくはすりおろす。ボールに★を全て入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで1分半(600Wの場合)加熱し、冷蔵庫で冷やす。
- ② そうめんは茹でて、水気をよく切る。豚肉も茹でておく。
- ③ 器にそうめんを入れ、①のつゆをかける。そこに豚肉、ゆで卵、スプラウトを盛りつけ、最後に上からラー油を回しかける。