

フードコーディネーター-HISAKO さん伝授！！

隠れ炎症改善レシピ

紫外線対策レシピ

美白、抗酸化作用のある食材で紫外線対策！
しみやくすみが気になる方へ



玄米サラダ

【材料】2人分

玄米 1合
アスパラ 2本
空豆 4-5個
むき海老 6個
トマト 小1/2個
A

オリーブオイル
大さじ1と1/2
酢 大さじ1/2
塩 小さじ1/3
レモン汁 大さじ1
サラダ菜、
スプラウト 各適量

【作り方】

- ① 玄米は炊飯器の玄米モードなどで炊く。(発芽玄米なら白米と同様に炊けます。)
- ② アスパラ、むき海老は塩茹でして1cm長さに切る。空豆も茹でて皮をむく。トマトは1cm角に切る。
- ③ ボウルなどに①を入れ、Aを半量加え混ぜ、②を加え残りのAを加えさっくりと混ぜ合わせる。サラダ菜とスプラウトを添える。サラダ菜に巻いていただく。

【期待できる効果】

ビタミンB群や食物繊維、抗酸化を助けるビタミンEが豊富な玄米にビタミンとミネラル豊富な野菜をたっぷり入れることで効果倍増。海老のアスタキサンチンは疲労回復に加え、美白を助ける効果があり、ビタミン豊富な野菜と合わせることで相乗効果が期待できます

ストレス耐性レシピ

ストレス耐性、リラックス効果につながる。
便秘やくすみが気になる方へ



アサリとレタスのスパイシースープ

【材料】2人分

アサリ 10個
水 400ml
レタス 2枚
(一口大にちぎる)
トマト 小1個
(くし形切り)
カレー粉 小さじ1/2
塩 小さじ1/2
醤油小さじ1

【作り方】

- ① アサリは砂抜きする。
- ② 鍋に①と水を入れ、弱火で加熱する。
- ③ アサリの口が開いたらレタス、トマトを入れ、カレー粉、塩、醤油で調味する。

【期待できる効果】

ビタミンB12が豊富なアサリは、疲労回復に効果のあるタウリンの他、鉄や亜鉛などのミネラルも豊富。葉膳では、血を補い精神を安定させると言われています。レタスはコラーゲンの生成を助けるビタミンCやビタミンEの他、精神を安定させたり安眠効果のあるラクコピコリンが含まれています。カレー粉は複数のスパイスからできています。身体を内側から温め、ストレスによる食欲不振の時に効果があります。

番外編

スマホ・P対策レシピ

隠れ炎症度チェック項目 NO.1
視力、睡眠誘導、潤い、乾燥防止につながる
レシピ



帆立とセロリ、クレソンの卵炒め

【材料】2人分

帆立 5~6個
セロリ 1/2本
クレソン 1束
生姜 小さじ1
(みじん切り)
卵 1個
A

顆粒鶏ガラスープ
小さじ1
(同量の湯で溶く)
くこの実 5~6粒
サラダ油 少々

【作り方】

- ① 卵はときほぐして、中火で熱したフッ素樹脂加工のフライパンでふんわりとした炒り卵にし、別にしておく。
- ② セロリは斜め薄切り、クレソンは長さを1/2にして葉は小分けにし、茎は斜め切りにする。帆立は厚さを1/2に切る。
- ③ フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、生姜、帆立、セロリを炒める。
- ④ 火が通ったらクレソンも入れ、Aをまわし入れてひと混ぜし、塩、こしょう(分量外)で調味する。くこの実を散らす。

【期待できる効果】

帆立は体液を補い腎の働きを高めるので、滋養強壮、老化防止、視力回復に効果あり。セロリ、くこの実も目の充血や疲れ目の予防に効果がある食材。クレソンは、カロテンやポリフェノール、ビタミンCが豊富で美容効果抜群の食材です。卵で彩りとタンパク質をプラスしました。

《HISAKOさんプロフィール》

フードコーディネーター/葉膳アドバイザー。食と器の実験室 ディッシュ・ラボ主宰。
広告、TV、雑誌、書籍など幅広い分野で食のシーンを演出している。
著書に「はじめての持ち寄りレシピ」(河出書房新社)、「スイーツ&フードラッピング」
(誠文堂新光社)「節約!簡単!つくりおき生活便利帖」(池田書店)など多数。
フードユニット「Soup Caravan」としても活動中。

【コメント】

つついちゃってしまいがちな隠れ炎症は、しっかり予防することが大切です。項目別の症状に合ったメニューを春の食材でご提案してみましたので、是非試してみてくださいね。

