

スーパーマーケットで買える食材で

簡単、手軽に

“薬膳料理”を作ってみよう!

きのこの梅煮びたし

栄養価(1人分): エネルギー 41kcal / 塩分 2.5g

材料(2人分)

- | | |
|----------------|--------------|
| ◆しめじ 1/2パック | ◆しいたけ 4個 |
| ◆なめこ 100g | ◆梅干し 3個 |
| ◆かつお昆布だし 150cc | ◆濃口しょうゆ 小さじ2 |

作り方

- ① しめじは石づきを除いて細かくする。しいたけは石づきを除いて5mmくらいの幅にスライスする。
なめこは軽く洗って水気をきる。梅干しは種を除いて梅肉にする。
- ② 鍋に①とかつお昆布だしを入れて中火にかける。
- ③ ひと煮立ちしたら濃い口しょうゆを加えて味を調え、器に盛る。



ポイント

きのこ ⊕ 梅干し

きのこは“気”を補ってくれ、梅干しには“収斂作用”^{しゅうれん}があります。この組み合わせは元気をカラダの中に閉じ込めてくれます。



簡単! 楽々!

“エコ生活”を送る方法

近年、「地球温暖化」が騒がれ、深刻な問題になっています。

では、私たち1人1人は、どうすればこの問題を解決することができるのでしょうか…?

環境のために「ゴミの分別」「エコバックの持参」は広く知られるようになりましたが、「そのほかのことになると何をしたらいいのかわからない…」という方も多いのでは…?

そこでこのコーナーでは、無理なく、簡単に“エコ生活”を送るためのヒントをご紹介します!



“地元で作られた食材”を選んで食べることがECOにつながります!

食卓にのぼる「野菜」「果物」「乳製品」「卵」「肉」「魚」etc…。毎日食べるものこそ、できるだけ“地元産”のものを選ぶようにしましょう。

あらゆる食材は、国内、海外、実に様々なところから集まってきます。

しかし、遠く離れた国から輸入された物は、食卓に届くまでに輸送費がたくさんかかってしまいます。しかも、それらを運搬する際の乗り物(船・飛行機・トラック)は、ガソリン・軽油・重油などの燃料を使って動いているため、温暖化に影響するCO₂もたくさん出てしまいます。

ですから、地元で作られた食品を地元の人を選ぶだけで、“地球温暖化”を防ぐことにもつながります。

