

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <春夏号>

Mizuoto

2025 Spring & Summer

水音

夏を元気に乗り切る

おすすめの調味料で
夏バテ予防！

夏を元気に
乗り切る

おすすめの調味料で 夏バテ予防！

暑い夏だからこそ、おいしく食べて元気に過ごしたいものです。今回は夏バテ予防におすすめの調味料を管理栄養士の金丸絵里加さんに教えてもらいました。

気温が30度を超える暑い日に、長時間外にいるのは体に負担がかかります。だからといって冷房の効いた室内に居続けると、体が冷えて熱の発散ができなくなり、汗をかかなくなり、そうすると、体温調節がうまくできなくなり、外と室内との温度差に体に対応できず、自律神経の

バランスが乱れます。その結果、熱中症や夏バテを招いてしまうのです。夏になると食欲や気力が落ちて、日中のパフォーマンスに支障をきたすのはこのためです。そこで、夏を元気に乗り切るためにおすすめの調味料をご紹介します。

教えてくれたのは

金丸絵里加さん

管理栄養士・料理研究家。「おいしい」と顔がほころぶような、毎日食べても飽きない「健康的なお家ごはん」を提案。栄養価を考えた料理レシピを、書籍、雑誌、テレビなどで積極的に紹介している。



カレー粉



カレー粉に含まれている唐辛子は発汗を促し、ウコンは認知症の予防が期待できます。その他のスパイスも、健胃効果や食欲増進など、夏の不調の改善をサポート。

酢(酢・黒酢)



酢にはクエン酸や酢酸が含まれます。クエン酸は唾液の分泌を促し、食欲を増進。酢酸には内臓脂肪を減少させる効果や、一時的な疲労感を軽減させる機能があるといわれています。

トマトケチャップ



ケチャップにはリコピンが豊富に含まれます。抗酸化作用があり、暑さによるストレス軽減も期待できます。

こしょう



こしょうにはピペリンが含まれ、高めの血圧を改善するといわれています。代謝を高めて冷えの改善も期待でき、冷房などで冷えた体を温めます。

赤唐辛子



唐辛子の辛み成分のカプサイシンには、発汗作用があります。脂肪の代謝なども促し、新陳代謝を高めて血流をよくします。発汗することで、クールダウンできます。

にんにく



にんにくに含まれるアリシンが糖質代謝を促すビタミンB₁の吸収を高め、疲労を回復します。夏バテの予防に最適です。

調味料とは

調味料は、塩・砂糖・酢・しょうゆ・みそのほか、酒・トマトケチャップ・ウスターソース・マヨネーズ・ドレッシング類・各種たれ類・ルウ類・油脂・香辛料・うま味調味料(化学調味料)なども含まれるため広範囲にわたります。(厚生労働省健康情報サイトe-ヘルスネットより)

調味料それぞれの味の性質を知り、使いこなすことで、味覚を満足させるおいしい料理に仕上がります。

酢やごま油の香りが食欲をそそり、疲労感が軽減します。

抗酸化作用が期待できるファイトケミカルたっぷりの緑黄色野菜と組み合わせて、食欲がないときにもどうぞ。

●材料(2人分)

A 電解水素水……400ml
トマトケチャップ……大さじ3
酢……大さじ2
砂糖・しょうゆ……各大さじ1
鶏がらスープの素……小さじ½~1
ごま油……小さじ1
片栗粉……大さじ1
電解水素水(水溶性片栗粉用)……大さじ2

B 電解水素水……200ml
酒……大さじ2
ホタテ(生食用もしくは刺身用)……4~6個(120g)
オクラ……4本(50g)
黄パプリカ……½個(40g)
そうめん……2束(200g)
ミニトマト……6~8個

●作り方

- 1 小鍋にAを合わせて火にかけ、沸騰する前に電解水素水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 別の鍋にBを入れて煮立てる。そこへホタテを入れて表面の色が変わる程度に15~20秒茹でたら取り出し、冷やした電解水素水(分量外)につけて冷まし、水気をふいて横半分にスライスする。同じ湯にオクラとパプリカを入れて1分半ほど茹で、ざるにあげて水気をきって冷ます。オクラは輪切りに、パプリカは7~8mm角に切る。
- 3 そうめんはたっぷりの酸性水(分量外)で袋の表示通りに茹でてから、流水でしめて、水気をきって器に盛る。
- 4 ミニトマトは半分に切り、3の上に2とともにのせ、1をかける。

Point!

そうめんは酸性水で茹でるとコシが出ます。



あんかけそうめん

トマトケチャップ



酢



食べるディップ

彩り豊かな夏野菜や海老などの食材を電解水素水で茹で、好みのディップにつけていただきます。ディップにはんにくやカレー粉、赤唐辛子など、食欲のわく調味料を使います。



Point!
電解水素水で野菜を茹でると色鮮やかに。

赤唐辛子

にんにく

酢

●材料(2人分)

赤唐辛子(輪切り)……2本分
にんにく……1かけ
酢……50ml
ナンブラー……大さじ1
はちみつ……大さじ2
砂糖……小さじ1~2

●作り方

1 赤唐辛子とにんにくはみじん切りにする。
2 残りの材料を加えて、よく混ぜる。
※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。



スイートチリ
ディップ

ツナと

クリームチーズの
カレー風味ディップ

マヨにんにく
ディップ

にんにく

●材料(2人分)

マヨネーズ……大さじ3
レモン汁……小さじ1
おろしにんにく……1かけ分
塩・こしょう……各少々

●作り方

全ての材料をなめらかになるまでよく混ぜる。

カレー粉

●材料(2人分)

クリームチーズ……50g
牛乳……大さじ1
カレー粉……小さじ1
しょうゆ……小さじ½
ツナ水煮缶……50g

●作り方

1 室温に戻したクリームチーズをボウルに入れて、ゴムベラなどでよく練り、牛乳、カレー粉、しょうゆを加えて、なめらかになるまで混ぜる。
2 ツナは汁をしっかりと1に混ぜる。

ビリヤニ風炊き込みご飯

良質のたんぱく質である鶏肉や、リコピンを豊富に含むトマト、カレー粉、にんにくなどを入れて炊いたインド風料理。さらにきゅうりとミント入りのヨーグルトソースをかけるとさっぱりとしたおいしさに。

●材料(2人分)

米……2合
鶏もも肉……1枚(300g)
塩……小さじ½
こしょう……少々
カレー粉……小さじ1
玉ねぎ……½個
にんにく……1かけ
しょうが……1かけ
トマト……大1個
オリーブ油……大さじ1
枝豆(むきみ)……80g

A
赤唐辛子……1本
ローリエ……1枚
カレー粉……小さじ2
塩……小さじ½
こしょう……少々
電解水素水……2合分
きゅうり……1本
B
プレーンヨーグルト……大さじ4
塩……小さじ½
こしょう……少々
オリーブ油……小さじ1
ミント……適宜

●作り方

1 米は電解水素水で洗ってざるにあげておく。鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょう、カレー粉をもみ込む。
2 玉ねぎは薄切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。トマトはヘタを取り、十文字に切り目を入れる。
3 フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒めてしんなりしたら、端に寄せ、鶏もも肉の両面を焼き色がつく程度に焼き(中まで火が通ってなくてOK)、枝豆を加えてさっと炒める。
4 炊飯器に米とAを加えて軽く混ぜ、3をのせて、中央に2のトマトをのせて通常通りに炊く。
5 きゅうりは5mm角に切り、Bと混ぜ、あればミントも刻んで混ぜる。
6 4が炊き上がったたら、トマトを崩しながら全体になじむように混ぜて、器に盛り、5を添える。



Point!
電解水素水で炊くと味が染み込みやすい。



カレー粉

にんにく

赤唐辛子

モロヘイヤの海老ワンタンスープ

ビタミンやミネラルが豊富なモロヘイヤは夏が旬。トマトと同様にファイトケミカルもたっぷりです。喉ごしの良いワンタンとともにスープにして、酢とこしょうの香りを楽しみながらいただきます。

●材料(2人分)

- むき海老.....100g
- 長ねぎ.....5cm
- しょうが.....1かけ
- 豚赤身ひき肉.....40g
- A 酒・しょうゆ・ごま油.....各小さじ½
- 砂糖.....ひとつまみ

- ワンタンの皮.....12枚
- モロヘイヤ.....1束
- トマト.....小1個
- 電解水素水.....600ml
- B 鶏がらスープの素.....各小さじ1
- しょうゆ・みりん.....各小さじ1
- 酒.....小さじ2
- 粗びき黒こしょう.....少々
- 酢.....小さじ1~2

●作り方

- 1 むき海老は包丁でたたく。長ねぎはみじん切りに、しょうがは皮を薄くむいておろす。それらをボウルに入れて、豚赤身ひき肉とAとともに混ぜ、12等分して、ワンタンの皮で包む。
- 2 モロヘイヤは葉を摘み取り、電解水素水(分量外)で50秒ほど茹でて水気を軽く絞ってから刻む。トマトはくし形に切る。
- 3 鍋に電解水素水とBを入れて火にかけ、煮立ったら1を加えて2~3分煮る。そこに2を加えてひと煮させ、火を止めたら器に盛り、こしょうをふって酢を回し入れる。



Point!
電解水素水で野菜を茹でると色鮮やかに。



豚スペアリブのカレー黒酢煮込み

疲れを取りたい時に食べたい豚肉。柔らかく煮込んだ豚肉の食感と、食欲を呼ぶカレー粉の香り、黒酢のコクで、やみつきになること間違いなし。

●材料(2人分)

- 豚スペアリブ.....6本(400g)
- 玉ねぎ.....1個
- ピーマン.....4個
- 梅干し.....2個
- 電解水素水.....200ml
- カレー粉.....大さじ1
- A しょうゆ・砂糖・黒酢.....各大さじ2
- みりん・おろししょうが.....各小さじ2
- ごま油.....大さじ½

●作り方

- 1 豚スペアリブは、骨の裏側の薄皮と肉の厚い部分に、骨に対して垂直に切り込みを入れる。たっぷりの電解水素水(分量外)の湯に入れて、弱火で約10分茹でて、ざるにあげて水気をきる。
- 2 玉ねぎは6等分のくし形に切り、ピーマンは縦半分に分けて種とヘタを取る。梅干しは種を取って粗くたたいて、Aと混ぜておく。
- 3 厚手の鍋にごま油を熱し、玉ねぎを並べて両面に焼き目がついたら一度取り出して、同じ鍋に1を入れて焼き目をつける。
- 4 Aを加えて強めの中火にかけ、煮立ったらアクを取り、玉ねぎを戻して火を弱め、ふたをして約20分煮込む。
- 5 ふたを取り、火を少し強めて大きく混ぜ、ピーマンを加えて約5分煮て、汁が煮詰まって照りが出たら火を止め、器に盛る。

Point!
電解水素水で豚スペアリブを茹でます。



プルプル食感の// トマトゼリー

●材料 (2人分)

トマト……………1個 電解水素水…… 200ml 白ワイン…………… 小さじ2
レモン汁……………小さじ1 粉ゼラチン……1袋 (5g) はちみつ…………… 大さじ1

●作り方



1 トマトは皮ごとすりおろし、ヘタは取り除く。



2 小鍋で電解水素水と白ワインを煮立て火を止める。そこへレモン汁を入れて、粗熱が取れたら粉ゼラチンをふり入れて混ぜる。



3 **1**とはちみつを加えたら、なべ底を氷水につけながらかき混ぜる。



4 トロみがついたら器に注ぎ入れて冷蔵庫で2時間冷やす。

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

リコピン、βカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養を含むトマトを皮ごとゼリーにして、夏らしく爽やかにいただきます。はちみつの量は、お好みで調整してください。

