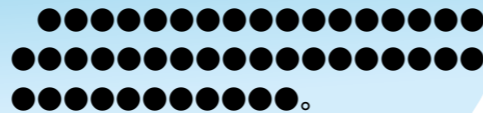




夏を乗り切る技

technic



今号では、夏の不調を招かないよう、また回復のためのアドバイスを専門のW.Coメンバーから寄せていただきました。ぜひ、参考にして元気に夏を過ごしましょう!

(うえい編集委員長 小林麻利子)

レストランWe流 技 ジンジャーシロップ

technic

材料

- 生姜 200g
- きび砂糖 200g
- 花椒 (ホアジャオ) 6粒
- カルダモンの種子 (さやから取り出す) 2個分
- ピンクペッパー 8粒
- シナモンスティック 1本
- 水 100cc
- レモン汁 40cc

作り方

1. 生姜は2mmの千切りにする。
2. 鍋にレモン汁以外の物を入れ中火にかける。
3. きび砂糖が溶けて、鍋肌がふつふつしてきたら火を少し弱め、煮汁が2/3になるまで木べらで混ぜながら煮詰める。
4. 目の細かいザルでこし、ボウルに移して粗熱を取る。
5. ザルからシナモンスティックを取り除き、残りをボウルに絞る。レモン汁を入れる。

ザルに残ったものをパウンドケーキに入れると、スパイシーなケーキができます

スパイスを集めるのは大変だけど、やみつきになるとても美味しいジンジャーシロップです。ぜひ、お試しください。美味しそうだけど作るのが大変!!と思う人は新横浜オルタ館1F「レストランWe」でも飲めます☆

特製ジンジャーエール

- ・ジンジャーシロップ 50cc
- ・レモンのスライス 1枚
- ・炭酸 150cc
- ・氷 (適宜)



ホットジンジャー

- ・ジンジャーシロップ 50cc
- ・熱湯 175cc
- ・レモンのスライス 1枚

企業組合 W.Co にんじん流 技 ヤニヨムチキン

technic

味付けがしっかりした夏向きメニュー。ご飯がもりもりいただけます。ピリ辛ジューシーな鶏もも肉をご堪能下さい。ピーマンやなすを炒めてこのタレであえても美味!

お好みの夏野菜と合わせて



材料

- ・鶏もも肉 300g
- <下味>
- ・みりん 大1
- ・塩こしょう 適宜
- ・片栗粉 大3
- <タレ>
- ・コチュジャン 大2
- ・ケチャップ 大1.5
- ・醤油 大1
- ・みりん 大1
- ・砂糖 小1
- ・にんにく (すりおろし) 小1
- ・白ごま 適宜

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、みりんと塩こしょうで下味をつけ10分ほどおく。
2. 鶏肉の水分をキッチンペーパーでとり片栗粉をまぶす。
3. タレの材料を合わせておく。
4. フライパンに油大3を入れて鶏肉を焼き、火が通ったら取り出す。
5. フライパンの油を拭いてタレを入れ、焼いた鶏肉を戻し絡める。最後に白ごまを振る。

*ミックチーズを入れても美味しい。温泉卵を乗せてまぜまぜして食べるとまろやかに!

もう一品

冷や汁 冷たい味噌汁

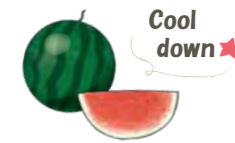


1. いつもよりちょっと濃いめの具のない味噌汁を作って冷ましておきます。
2. そこに、絹ごし豆腐、きゅうり、茗荷、大葉、オクラ、山芋などお好みで入れます。焼いた鰯の開きをほぐして加えても美味しいです。
3. すりごまをかけます。

*ご飯にかけたり、そうめんのつけ汁にも★お試あれ!

W.Co あんず流 技 夏におすすめ 体を冷やす食材

technic



あんずで販売しているハーブティ。奥の大袋はよもぎ。お風呂に入れても効能があります☆

日本の夏は高温多湿。つい「冷たいもの」をとってしまいがちですが、体のためには冷たいものより、「体を冷やす」働きのあるものを選ぶのがポイントです。

緑茶やウーロン茶などは、常温でも体の余分な熱を発散してくれます。お好みのハーブとブレンドしたお茶を、ポットで持ち歩くのもいいですね。あんず薬局には、「酸梅湯(サンメイタン)」や「さんざし健康茶」など、お腹に優しく、汗をかいた体を潤してくれる甘



酸っぱい

ハーブティがあります。

食材では、スイカやキュウリなどの瓜類やトウモロコシなど、季節の野菜がお勧めです。おなかの調子をサポートしてくれるイモ類やカボチャ、ナツメなども、食事に加えたり、おやつとしてどうぞ!

冷房のきいた屋内との温度差による体のだるさも、夏の不調の代表的な症状です。シャワーで済ませずに浴槽に浸かっただけの入浴がお勧めです。ヨモギの葉をお風呂に入れると、さらに温まります。

健康づくり ワーカーズ ぱーとなー流 技 体のバランスを整えるツボ

technic

夏は冷たいおしぼりで顔や手を拭いたりするとひんやりして気持ちがいいですが、暖かいおしぼりを試してみてください。その方がきっと爽やかに感じます。それは汗や脂の汚れが温かい方がきれいに取り除かれ、拭いた後に肌から気化する水分も速く、より涼しく感じるからです。

さっぱりしたら、疲れた体のバランスを整えるためにツボにお灸をしたり、押ししたりすることをお勧めします。

暑いからこそ、1日1回大汗を流して体内の熱を追い出しましょう。生活全体を見直し、自然に逆らわない生活を心掛けることが大切です。

夏バテ防止・冷房対策に、市販のお灸をすえてみましょう。

足三里 (あしさんり)

膝のお皿部分を、親指と人差し指で囲むようにして膝に手を置くと、中指のすぐ先にあたる位置。万病に効く「ツボの中のツボ」。夏バテの中でも、特に胃腸の疲れや食欲不振などによく効く。



腎兪 (じんゆ)

おへその裏でウエストライン上の、背骨から指ふたつの位置。腎臓とつながりが深く、余分な水分を排出し、代謝をよくするツボ。特に体のだるさを解消するのに効果がある。



身体のバランスをとります。腎兪に親指の腹を当て、押しながら図の様に上半身のストレッチをしましょう。



オンライン講座 お灸体験講座 byぱーとなー

お気軽にお問い合わせください

受講者の感想

ポイントを絞ったツボと効能を教えてくださいました。ツボ押ししながらの腕まわしを教えてください、肩が軽くなり、目もスッキリ。

お灸をしたときはなんともなかったのですが、家に帰ってから、肩が軽くなっていました。コツを教えてくださいました。立ち仕事の後には足を、事務仕事の後には手のツボ押ししてみたいと思います。

講座内容 煙の出ないお灸を使用した体験講座 (参加人数5名まで)

所要時間 約1時間 料金 5,000円/1回 (資料・お灸代込み)

問合せ・申込み wco.partner@gmail.com

*事前に受講者に「お灸・資料」を送ります

合谷 (ごうこく): 吹き出物、喉の腫れや痛み、発熱など首から上の部分に現れる症状やストレスにも効く。

