

体を温める食事

厳しい京都の冬、風邪をひいたりしていませんか？今回は冷え対策や風邪の予防などに効果がある、体を温める食事について紹介します。（檸檬）

体を温める食材たち

食べ物の中には体を温める働きを持つものがあります。これらは代謝や脂肪燃焼を活性化させることによって、体自身に温度を上げるよう働きかけるのです。そうした体温上昇は、免疫力の向上にもつながります。これらの食べ物を積極的に食べ、冬を乗り切りましょう。

しょうが



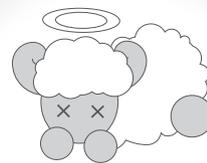
加熱すると生じるショウガオールなどの成分の効果で血管を拡張し、血流を促進します。殺菌効果や鎮痛効果もあります。

にら・ねぎなど



玉ねぎやにんにくもこの仲間です。におい成分のアリシンが代謝を促進します。その他多くの薬効成分を含んでいます。

羊肉



脂肪を燃焼させるカルチニンを豊富に含んでいます。赤身が多く脂肪分が少ないので、健康によくダイエットにも向いています。

※出町商店街などで簡単に手に入ります。

くさうま！ 羊餃子のつくり方

紹介した食材はいずれも「くせ」者ぞろいで、どうしたらおいしく食べられるかわからないという人もいるかもしれません。ここではこれらをまとめて食べられる料理を紹介します。

材料

- ・上記の食材（しょうが、にんにく、にら、ねぎ、羊肉）
- ・しょうゆ、ごま油（調味料）
- ・お好みで白菜やキャベツ（みじん切り）
- ・餃子の皮

餃子を作る

1. 羊肉を細かく切り刻みます。
2. 野菜をみじん切りにします。
3. 材料にしょうゆ、ごま油を少々加えて混ぜ合わせます。この時練るようにしてよく混ぜると食感がよくなります。
4. 皮に包みます。

餃子を焼く

1. 油をひいて熱したフライパンに餃子を並べます。この時あまりぎゅうぎゅうにならないように注意します。
2. フライパン全体にいきわたる程度に熱湯を入れ、ふたをして強火で熱します。
3. 水分がなくなったら弱火にし、全体にごま油を少々回しかけます。
4. 焼き色が付いたら完成！

独特の香りでおいしいよ！

