



まんまの風だより

令和 2年 8月 1日発行
家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1 第53号
〒814-0001
福岡市早良区百道浜1-4-22
TEL/FAX 092-836-6228

2020年に入り、今までに経験したことのない不安や心配の中での生活を余儀なくされています。長い間の制約で普通が普通でなくなった生活環境に戸惑いましたけれど、季節は廻り、早いものでもう8月となってしまいました。自然の営みはコロナウィルスどこ吹く風なのでしょうか。

閉鎖的な生活の中、質の高い睡眠をとることが何よりの夏バテ予防だそうです。眠りのホルモン“メラトニン”は、起床後14～16時間後に活躍してくれるそうですから、早めのお風呂でゆっくりとリラックスいたしましょう。パソコンやテレビ、スマホなどは脳波に刺激を与えられています。就寝1時間前には視聴を止めて、脳も身体も休めましょうとの記事を目にしました。病気に負けない為にも、適度な運動と栄養にも気を配りつつ、上質な睡眠で健康を維持しましょう。

しばらく続く夏の暑気対策を考えると、1日15cc(大さじ1杯)のお酢を忘れないことも大切かと思い、お茶のボトルに大さじ1杯の「まろやか酢」を加えて持ち歩くことを心がけています。ご自宅で飲まれるのであれば、お茶の代わりに、冷たいジュースや豆乳150ccに「まろやか酢」大さじ1杯を加えると、とても飲みやすい美味しいドリンクの出来上がりです。皆様も一緒にいかがですか？



■ 冷や汁 ■

<材料> 4人前
きゅうり…2本(200g) } →薄い輪切り
みょうが…2個 }
青じそ…5枚 → 千切りにする
白ゴマ…大6, みそ…大3~4
(A) お湯…600cc, 「まんま」…大2

<作り方>
①鍋に(A)を入れて煮立たせ、よく冷やしておく。
②すり鉢にゴマを入れ、油が出てくるまでよくすりつぶす。
③②にみそを加えてすり混ぜ、さらに①を少しずつ加えて溶きのばす。
④③にきゅうりとみょうがを加え、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
⑤器に④を盛り、青じそを飾れば出来上がり。

*しそ・みょうが・生姜などを添えたり、茹でたもやしやわかめ等を加えても良い。
ゴマ油をオリーブオイルに、スパゲティを中華そばやソーマンに変えても美味しくいただけます(^^)v

食欲のなくなる夏。冷たく、さっぱりしたものはいかがですか？夏にぴったりのレシピのご紹介です！是非お試しくださいませ♥

■ わかめときゅうりの酢の物 ■

<材料> 4人前
きゅうり…1本(100g)
→縦半分に切り2~3mmの薄切りにし、☆「まんま」
少々を振りかけておく。
わかめ(戻したもの)…50g → 一口大に切る
しょうが…1片(20g) → 千切りにする
☆「まんま」…少々
(A) 「まろやか酢」…大3, 「まんま」…小2

<作り方>
①ボールに(A)を入れ、軽く絞ったきゅうりとわかめ、生姜を加えてよく混ぜ合わせる。

■ おくらとトマトのスープ ■

<材料> 4人前
オクラ…3本 →洗って1cm幅に切る
トマト…小1個 } →1cmのさいの目に切る
豆腐…100g }
洋コショウ…少々
(A) 「まんま」…大3, お湯…600cc

<作り方>
①鍋に(A)と具材を入れ、ひと煮立ちしたらお好みで洋コショウを入れる。

■ 豆乳スープ(簡単料理) ■

<材料> 4人前
豆乳…200cc, 「まんま」…小2, パセリ…少々

<作り方>
①豆乳にまんまを入れ、暖めパセリを入れる。
また、冷やしていただいても美味しい。

家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1



〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-4-22 TEL・FAX 092-836-6228
* お電話でのお問い合わせは、平日の10:00~17:00にお願い致します
公式サイト <http://www.spice1.info/>
通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>

