

ハッチーのママ友倶楽部

2020. 8月 No.53

残暑お見舞い申し上げます。太陽が恋しかった7月。と思えば、この連日の猛暑。そろそろ体も悲鳴をあげそうです。そんな弱りかけた体にも良い、免疫力アップのレシピをショコラさんが紹介してくれました！早速作って食べて、体元気に暑さやコロナに負けないう乗り切りましょうね！



こんにちは☀️ ショコラです♡

なかなか思っていた外出ができないう世の中になつてしまいましたね...。おうちごはんも増えて、暑い時期、冷たい麺類が多くなり、手作りめんつゆを作ってみました。そして、コロナに負けないう身体づくりのために免疫力UPのスープを作って、1ヶ月毎日食卓にメニューとしてあがっているので、そのスープをご紹介します。と思います。



まずは... 私が毎週有機野菜を買っているお店に教えてもらった、免疫力UPにおすすめのお話から...。

抗がん剤の研究をしている先生が「野菜はどんなにも日光を浴びてもなぜガンにならないのか？」という着目から、野菜自身には身を守るための「ファイトケミカル」が豊富にあることが判明。ファイトケミカルは免疫力を高め、人間の健康に役立ち力が満載！

このファイトケミカルを体に取り込むには野菜スープが一番効果的とのこと！

便秘解消、お肌つるつる、風邪をひきにくくしたり、ダイエット効果、イライラの緩和も。また、抗ガン作用、抗酸化作用、解毒効果などの心身に嬉しいこといっぱい。そしてファイトケミカルたっぷりの野菜スープの作り方はとっても簡単です!!

＜基本のスープの作り方＞



かぼちゃ、キャベツ、人参、玉ねぎ 各100g に対して水1ℓ

- ① 野菜を切る。
- ② 野菜と水を鍋に入れる。
- ③ フタをして強火。沸騰したら弱火にしてフタをけたまま20分ほど煮る。
- ④ 完成！ 味を仕上げにそのまま飲む。またはミキサーなどでポタージュにしてもよい。

アクセントがほしい場合はしょうゆ、みそ、黒しょう、カレー粉、ハーブなどを入ってもよい。

(前田浩「抗がん剤の世界の権威が直伝！最強の野菜スープ」より)

この基本のスープの野菜が揃わなくても旬の野菜をプラスしたり、きのこや野菜の皮なども入れることで、異なる抗酸化物質をバランスよく摂取できるそうなので、気軽に作っています。一回にたくさん作って冷凍保存もOKです。

私はこのスープをベースにして、おみそ汁や洋風スープなどにアレンジしています。

数種類の野菜ときのを入ると「だし」で「作る」ので「楽チン」です♡

もの足りないう...と感じる時は「かつおだし粉」をほんの少し入ると

さらにおいしくなります！

トマト缶をプラスしてミネストローネや「お肉やシーフード」などを足してカレーにしても。

これから冬に向かう前に身体の免疫力をUPさせて、コロナインフルなどに負けないう元気な身体づくりのためにぜひお役立て下さい♡