

手作りで心も身体も温めよう

新潟市食育・花育マスター 永嶋 節子
(JHS 認定 上級ハーブインストラクター)



長きにわたり食育・花育マスターとして活躍されている永嶋節子さん。白鳥が飛来する西区佐潟のほとりにあるハーブランドシーズンを主宰されています。また食育・花育センターやハーブランドシーズンで各種講座もされており、日常にハーブを取り入れる方法をわかりやすく教えてくれています。今回は寒さが厳しくなるこれからはピッタリの身近な食材でつくる身体ポカポカレシピを教えてくださいました。

【しょうが】

数年前から「しょうが」の身体を温める効果に注目が集まっていますね。しょうがは乾燥させることにより血流を促進させるショウガオールという成分が作られます。ではさっそく身近にある「しょうが」を使って乾燥ショウガ作ってみましょう！

- ①しょうがをよく洗う
- ②薄くスライスする
- ③ざるに並べ2・3日干す（冬場は室内干しでも可）



乾燥したしょうがをお湯に入れ、ハチミツなど好きな甘みを入れれば簡単にショウガティーを作ることができます。市販の紅茶にいれればしょうが紅茶も楽しめますよ。



【みかんの皮】

冬の果物の定番「みかん」。手軽に取り入れられるビタミンCとして大活躍する果物です。食べ終わったみかんの皮も乾燥させればお茶などとして楽しめます。

- ①みかんの皮をよく洗う（無農薬のものはそのままでもOK）
- ②ざるに広げ、カラカラになるまで日陰で干す
- ③元の大きさの2～3割程度の大きさになったら完成



お茶として・・・お湯と一緒に乾燥みかんの皮をいれるとほんのりみかん味（甘味はお好みで）香りづけ・・・細かく刻んで粉末状にすると、お菓子作りなどに活用できます。

肥料として・・・粉末にした後、土の上にまいたり、混ぜたりして使えます。

その他、ネットに入れてお風呂に浮かべると入浴剤のように使えます。

最近では柑橘系の果物もたくさんの品種が売られています、その品種ごとに作ってみるのも楽しいですね。