

からだを守るごはん その2

🍃お茶と梅干しのちから🍃

日本人には馴染みの深いお茶と梅干し。
梅干しは古く中国から伝わり、最初は観賞用として、
また薬用として重宝がられていました。
お茶・梅干しとも一般的に広まったのは江戸時代か
らです。
今回は両方を合わせて、体を守ります。

お茶の成分カテキンは、ポリフェノールの
一種で、殺菌・抗菌作用があるとされてます。

梅干しに含まれる酸味(すっぱい)成分が
クエン酸です。
クエン酸は、疲れの原因である乳酸を分
解し体外へ放出する疲労回復の効果があ
ります。
殺菌除菌作用もあり、微生物繁殖を抑え
食中毒予防の効果があります。





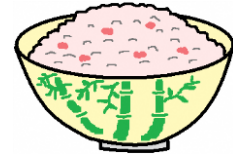
その2 お茶梅ごはん

〈材料〉

お米 2合

お茶 (ペットボトルのお茶でもよい)

梅干し 1個 (大き目のもの)



1

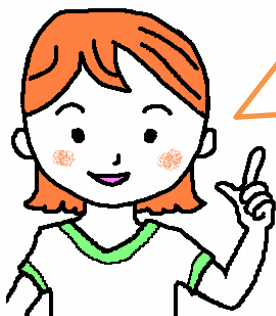
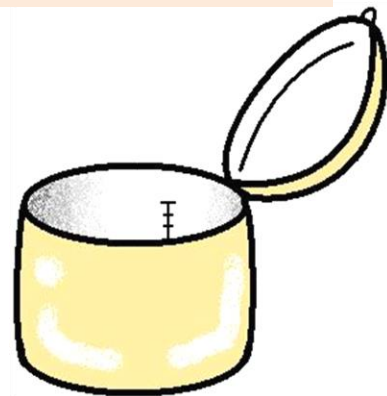
お米を洗ってざるにあげる。

2

お米を炊飯器に移す。
お茶を指定のラインまで入れる。
梅干しをおいて、スイッチを入れる。

3

炊き上がったら梅をつぶしながら混ぜて盛り付ける。



お茶梅ご飯を使って
お寿司・チャーハンにしてもおいしいです。
梅干しが入っているので傷みにくいです!!