

からだを守るごはん その2

お茶と梅干しのちから

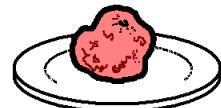
日本人には馴染みの深いお茶と梅干し。梅干しは古く中国から伝わり、最初は観賞用として、また薬用として重宝がられていました。お茶・梅干しとも一般的に広まったのは江戸時代からです。今回は両方を合わせて、体を守ります。

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います。

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

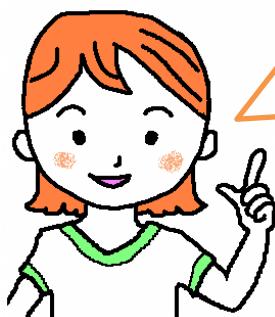
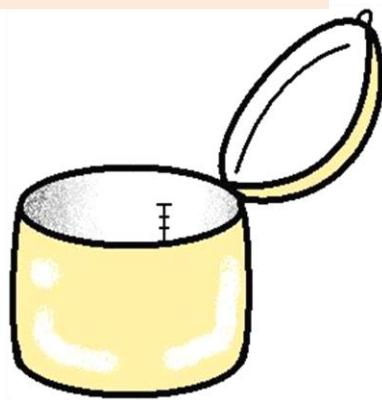
お米を洗ってざるにあげる。

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 !!