

からだよろこぶ

# 季節の カンタンごはん

寒さや乾燥など、体への負担が大きく  
さらに忙しさが加わり、体調を崩しやすくなる冬。  
中からじんわり体を温める回復レシピをご紹介します!

## 材料 (2~3人分)

- 鶏肉(骨つきもも、手羽先など) ..... 200g
- 干しいたけ(水で戻す) ..... 2個
- だいこん(半月切り) ..... 4cm程度(80g)
- にんじん(半月切り) ..... 1/3本(40g)
- れんこん(半月切り) ..... 1/3個(30g)
- ごぼう(ささがき) ..... 1/2本
- 長ねぎ(1cm幅の斜め切り) ..... 1本
- しょうが(皮付きのまま薄切り) ..... 1片
- にんにく ..... 1片
- もち麦 ..... 大さじ2
- なつめ(あれば) ..... 1個
- 水(干し椎茸の戻し汁と合わせて) ..... 1L
- ダシダ\* (鶏ガラスープの素でも可) ..... 小さじ2
- みりん ..... 小さじ1
- 塩 ..... 少々

※韓国 の 代表的な 粉末調味料。  
牛骨エキス、玉ねぎ、にんにく、  
薬味などを配合。

## 作り方

- ① 鶏肉は骨に沿って切り込みを入れる。
- ② 鍋に①、Aを入れ、弱火で1時間程度、  
コトコト煮る。
- ③ みりんを加え、塩で味を調えて完成。



## point

この時季の不調は、寒さ&乾燥によるダメージと、忙しさを  
心が落ち着かない状態が続くことに原因があります。回復  
には、まず体を中から温めましょう。ポイントは食物繊維が  
豊富な根菜類をたっぷり使ってかさを増すことと、鶏肉コラ  
ーゲンのとろみです。食べると消  
化管を動かしながらゆっくり進む  
ので、中からじんわり確実に体を  
温めてくれます。血行を促進する  
しょうが、にんにくもプラス!丸鶏を  
使わず、切って煮込むだけの簡単  
サムゲタンを、ゆっくり味わって  
体も心もポカポカにしましょう。



## スラス免疫カアップに! 青ねぎのピリ辛和え

万能ねぎ(1束)は食べやすい大きさに  
切る。ポウルにしょうゆ、酢(各大さじ1)、  
砂糖、すりおろしにんにく、ごま油(各小  
さじ1)、韓国唐辛子(粉、小さじ2)を混  
ぜ合わせ、万能ねぎを和える。体がもう  
ひとつがんばりできる一品!

青ねぎには  
免疫力を高める  
ビタミンC、カロテンが  
たっぷり!



冷えた体を芯から温め、労わる

## サムゲタン



心も体も  
あったから〜!

やさしい味で  
おいしさ  
しみわたる

## Present



石川三知さん  
おすすめの  
「唐辛子調味料セット」を  
抽選でプレゼント!  
詳細はp27へ

## 監修

いしかわ みち  
● 石川三知さん

Office LAC-U代表。スポーツ栄養アドバイザー。八王子スポーツ整形外科栄養管理部門スタッフ。中央大学保健体育研究所客員研究員。  
中央大学商学部兼任講師。サッカーJ1浦和レッズ、山梨学院大学陸上部の栄養サポートを担当。これまでにフィギュアスケート/荒川静香選手、高橋大輔選手など  
多くのアスリートの栄養サポートを行う。著書に「決して太らない健康なカラダに「食の法則」1:1:2レシピ」(マガジンハウス)など多数。