



そろそろ、夏の疲れが出てくるころではないでしょうか？冷房や冷たい食べ物・飲み物は、冬の冷えにつながるってご存知でしたか？

夏の疲れを取る食材や食事方法を取り上げてみました。積極的に摂って欲しいのが発酵食品と根菜類だそうです。

**発酵食品**・・・梅干、味噌、梅酢、甘酒

(ごはん、できれば玄米をしっかりと摂る)

**根菜類**・・・ごぼう、人参、大根、レンコン

(長時間火にかけてきんぴらや筑前になど)

### オクラの海苔巻きちゃん

オクラ・・・10本ぐらい  
のり・・・オクラを巻ける程度の大きさ  
醤油・・・大1  
砂糖・・・大1



オクラは塩でうぶげを取り、水洗いして水分を取る。オクラのガクとへたを取り除き、レンジで1分半ぐらいチン。キッチンペーパーで水分を取り、オクラのねばっと感で海苔を巻きます。フライパンで少し焼いてたれをからめて出来上がり！

### 夏の疲れを取る野菜一覧



