

いつもご注文ありがとうございます。

2月です。暦の上では春がやってきます。2月は1年間で1番寒いと言われますが、12月の冬至から少しずつ昼が長くなっています。寒さはきついです。今、地中では、春に向けてゆっくりと草花が芽を吹き始めています。旧正月もある2月こそ、本格的な一年の始まりなのかもしれません。

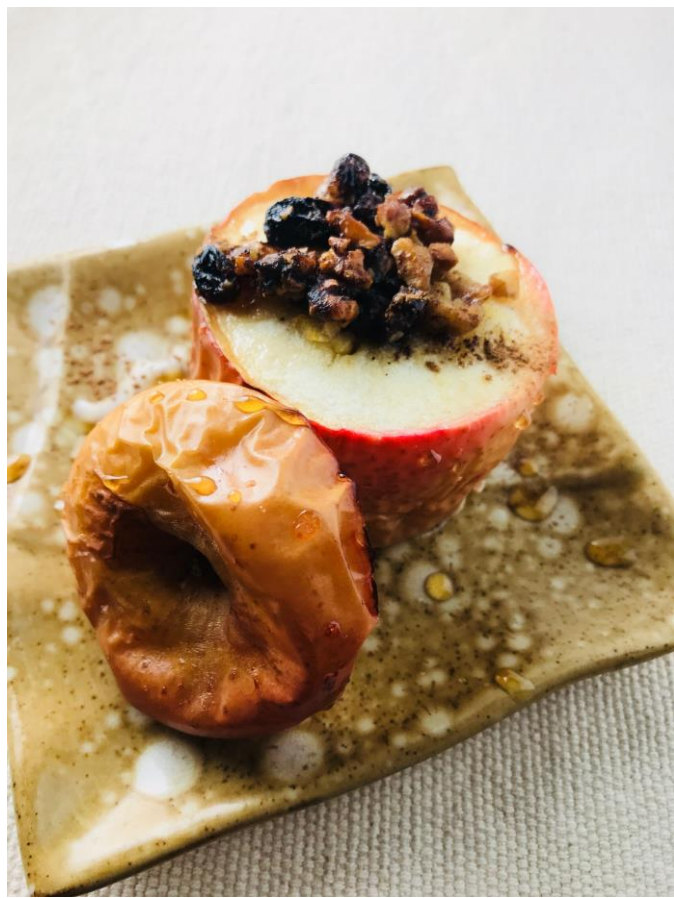
忙しい年末年始が終わりホッと気が抜けて、つい気が緩んでお腹を出して寝ていたら、風邪をひいてしまったそのあなた。まだまだ寒い日のおやつに、トロッとあったかく、ジュワッと甘酸っぱい焼き林檎はいかがでしょう？

今回は、焼き林檎に欠かせないシナモンについてのお話です。

まずざっと効能をあげると、毛細血管の保護・修復、中性脂肪・コレステロールを下げる、高血圧・血栓予防、冷え・むくみの改善、血糖値を下げ、動脈硬化の予防、記憶力改善・リラックス効果などなどがあります。ビタミン・ミネラルも豊富に含まれています。

シナモンと聞くと、大抵の方は種類しかないとお思いかもしれません。日本やアメリカで一般的に売られているものの多くは「シナモン」としか表示されていませんが、実はシナモンには大きく分けて2種類あります。いわゆる一般的な「シナモン」はカシアシナモンと言って、中国や東南アジアで栽培されています。色は濃いめで香りも強めでワイルド、少し苦味と渋みがあります。漢方の桂皮も同じものです。「シナモン」と表示されていたら、それはカシアシナモンです。もう一つは、スリランカで採れるセイロンシナモン。色は薄めで香りはマイルド、上品で甘い香りが特徴です。値段はカシアシナモンの倍ぐらいます。セイロンシナモンの場合、「セイロンシナモン」と表示されています。見た目、味、値段の違いの他に一つ決定的な違いが、含まれるクマリンの量です。クマリンの過剰摂取は肝機能障害を起こす可能性があるそうです。お菓子などに少し使うぐらいなら、お好みで選べばいいのですが、サプリとして毎日飲む場合はセイロンシナモンを選びましょう。クマリンの含有量が圧倒的に少ないです。

まるごと焼き林檎 2人分



材料・りんご 2個・ココナッツオイルもしくはバター 20g・レーズン 大さじ1・くるみ 適宜・カネキ田舎味噌 小さじ1/2・ココナッツシュガー 大さじ2・シナモン 適宜・はちみつもしくはメープルシロップ 適宜

作り方・オーブンを180度に温めておく。りんごの頭の部分をまっすぐ切り取り（蓋にする）、底を残して種と芯をくりぬいておく。くりぬいた部分に、オイルまたはバター、味噌、レーズン、刻んだくるみ、シュガー、シナモンを混ぜたものを詰め。蓋をしたらオーブンで40分ほど焼く。お好みでシナモン、はちみつもしくはメープルシロップをかけて召し上がれ。

*風邪じゃない方は、バニラアイスと食べるとまた格別ですよ。

*隠し味の味噌が甘みを引き立てます。

*特典 - レシピなんて見なくてもできます。

2月19日には、今年一番のスーパームーンが見られるらしいです。月のパワーを浴びて、今年最後の寒さを乗り切りましょう。風邪などひきませぬよう、ご自愛くださいませ。