

いつもご注文ありがとうございます。

新しい元号が「令和」に決まりましたね。

人々が美しく心を寄せ合い、明日への希望を咲かせる国でありますように、という願いが込められているそうです。皆様は、どのように感じましたか？

春風が心地よい季節になってきました。そのぶん花粉も飛びますが、実は花粉症に効く食べ物があります。花粉症に効くと言われる食べ物にはいくつかありますが、今日はその中でもニンニクに注目したいと思います。

ニンニクは、最も免疫力を上げる食べ物の一つで、血行促進作用が腸の調子を整え、アレルギー性の過敏な免疫反応を抑制し、花粉症の症状も和らげてくれます。そのほかにも、がん予防、抗菌・殺菌作用、血栓防止作用、血圧低下作用、解毒作用、疲労回復、体力増強、冷えの改善など、実に様々な効能があります。

このように強力なパワーを秘めたニンニクですが、調理法によって作られる成分が異なり、得られる効能も変わってくるということがわかってきました。例えば、抗血栓・抗酸化作用を発揮するにはスライスするか潰して油で炒める、殺菌効果には生のスライス、冷えの改善には茹でてから潰す、などです。

私たちの体内には、ガン細胞など体にとって害のあるものに対して攻撃を行う、ナチュラルキラー細胞というものがありますが、ニンニクに含まれるS-アリルシステインには、弱ったナチュラルキラー細胞の働きを元に戻す効果があります。S-アリルシステインは、ニンニクにしか含まれていない成分で、ニンニクを熟成させることによって増えるそうです。黒にんにくほどの熟成ではありませんが、漬けることでもS-アリルシステインは増えるので、今回はただ漬けるだけでいいニンニク醤油を作ってみました。レシピいらずの簡単健康調味料です。ニンニクの香りのお醤油と、お醤油風味のニンニク、調味料が二つできました。消毒殺菌した容器で作れば数ヶ月は持つので、ニンニクを大量に買っても大丈夫。春はニンニクの季節です。美味しそうなニンニクを見つけたら、たくさん作っておくといいですね。

ニンニク醤油 作りやすい分量

材料・ニンニク 1個 ・カネキこいくち醤油 100cc ほど

作り方・蓋付きの容器を煮沸消毒しておく。
ニンニクの皮をむき、根っこの部分を切る。ニンニクを容器に入れ、ニンニクが漬かるぐらいの醤油を入れる。

- * 2～3週間ほど漬けてください。
- * これだけの効能を持つニンニクは刺激も強いので、胃の弱い方は、食べ過ぎにご注意ください。
- * ニンニクの効果は二日ほど持続するらしいので、一日置きに少しずつ食べるのがいいかもしれません。
- * 常温でも保存可能です。
- * いろいろなお醤油でお試してください。

* 写真は漬けたてのものです。

少し匂いが気になるかもしれませんが、ニンニクの匂いは元気な証拠！今日もたくさん笑いましょう。

