

いつもご注文ありがとうございます。

まだまだ暑い日が続きますが、夜は気温が低くなってきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月のお題は人参です。

カレーやシチュー、肉じゃがにサラダなど、万能に使える人参。彩りも綺麗で一年中出番の多い人参ですが、おいしい季節は10月から2月にかけて。寒くて風邪が流行る時期でもありますね。そんな時期が旬の人参には、実は免疫力をアップする力があります。

人参には、カロチン類やビタミンC、ビタミンK、ミネラル、食物繊維などの多くの栄養素が含まれています。特に多く含まれるβカロチンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の免疫を増強し、その抗酸化作用で体に有害な活性酸素を除去します。動脈硬化の予防にもなり、目の健康も守ってくれる「カロチン」の語源は「キャロット」だそうです。

カリウムは筋肉のエレグー代謝や神経の伝達を補助し、体液のpHバランスを保って体の浸透圧を調整します。カリウムを定期的に摂取することで、血圧の調整だけでなく、脱力感や食欲不振、不整脈などを予防することができるそうです。

食物繊維には、直接腸の働きを刺激して便通をよくするほかに、乳酸菌やビフィズス菌の餌となり、いい菌を増やしてくれる整腸作用があります。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよくとることが大事ですが、人参には両方含まれているそうです。豊富な食物繊維は血糖値の上昇も防いでくれますよ。

日本ではあまり人参を使ったおやつは見ませんが、アメリカでは割と一般的です。キャロットケーキはその一つですが、今日は人参の入ったクッキーを作ってみました。砂糖も乳製品も卵も入らないので、それらのアレルギーのある人にはもちろん、小さな子供からお年寄りまで楽しめるソフトクッキーです。混ぜて焼くだけ！ぜひ栄養のぎっしり詰まった皮ごと作ってみてください。



人参オーツ麦クッキー 15枚ほど

材料・人参 中1本・バナナ 中1本・デーツ 3個・オーツ麦 1と1/5カップ・くるみ 1/3カップ・シナモン 小さじ1/2・ナツメグ 小さじ1/2・ジンジャーパウダー 小さじ1/4・カネキ田舎味噌 小さじ1

作り方・オーブンは180度に予熱しておく。人参はざっくり切り、タネを取ったデーツと味噌と一緒にフードプロセッサーに入れ細かくする。残りの材料を全て入れ材料が混ざるまでパルス。全て混ぜたら好きな形にしてオーブンで25分ほど焼く。

- * 混ぜすぎ注意！ツブツブが残るぐらいが美味しいです。
- * とても柔らかい生地なので、型抜きもできますが、手で丸めて潰した方が簡単です。
- * 厚さは5ミリ〜7ミリ程度が焼けやすく食べやすいです。

日中の暑さに慣れて薄着で寝てしまうと体を冷やしてしまうことがあります。もう10月です。しっかり肩とお腹をしまって寝ましょうね。