

地球温暖化対策に、「ひとくち」のりませんか。



アスパラガス：アスパラのかにあんかけ

穂先の緑が美しいアスパラ。まっすぐ太いものは新鮮です。体内に入るアミノ酸の一種となるアスパラギンを含んでいます。

セロリ：セロリと大根のスープ

肉の生臭さを消してくれるセロリは、香味野菜としても重宝します。あまった葉っぱや根の葉を、酒としょうゆで炒めてきんぴらにすれば、カラダにも地球にもやさしい、もう一品のアイデアが。

きゅうり：きゅうりとあじの酢のもの

シャキシャキとした歯触りや、あざやかな緑の色が食欲をそそります。水分をたっぷり含んでいるので、水分が不足しがちな夏には、欠かせませんね。

レタス：シーフードサラダ

みずみずしいレタスは、生でおいしく食べられるので、熱で栄養をこわさずに済みます。水にさらしてシャキッとさせる時もビタミンCを逃がさないよう、ちぎらないのがポイント。

トマト：トマトの冷製パスタ

「トマトが赤くなると、栄養が濃くなる」ということわざがあるほど、栄養価の高い野菜です。ビタミンCがたっぷり。今、注目のリコピンも入っていますよ。

ほうれん草：ほうれん草のおひたし

1人前のおひたしを食べるだけで、1日分のビタミンAとビタミンCの必要量を満たすとされています。鉄分も多く含んでいて、腎臓にもよいとされ、女性の強い味方です。

なす：麻婆茄子

表面の紫色は、ポリフェノールの色。油との相性がよく、どり辛の麻婆茄子にすれば、ごはんもすすんで、食欲のない夏場も夏バテ知らず。

COOLVEGE

カラダを冷やすクールベジタブル



かぶ：かぶのそぼろ煮

春の七草のひとつ「なずな」とも呼ばれています。消化を助けるはたらきがあるため、七草粥にして、年末年始に疲れた胃をやさしくいたわります。甘みがあり喉痛にするとさっぱりと食べられます。

唐辛子：チゲ鍋

唐辛子の辛味成分カプサイシンは発汗作用や血液循環作用があります。家族で楽しむホットなチゲ鍋は、カラダも心も元気にしてくれます。

にんじん：筑前煮

生で食べると癖のあるにんじんも、熱を加えると甘みが出て食べやすくなります。鶏肉やしいたげ、ごぼう、れんこんなどでつくる筑前煮は、野菜がたっぷり食べられる、素材でやさしい家庭の味。

にんにく：温野菜のガーリック炒め

スタミナの秘密は、新陳代謝を助けてくれるスコルジンという成分。イタリアンや韓国料理など、最近、食卓に登場するようになった人気のメニューで大活躍！

しょうが：ぶり大根

風邪のとき、お母さんがつけてくれたしょうが湯。しょうがには、カラダをあたため、発汗をうながす作用があります。いりしやきば、ぶりとともに生臭さを消してくれるはたらきも。

ねぎ：ねぎま鍋

ねぎは消化を助けるはたらきがあり、胃からさまざまな料理の風味としてつかわれてきました。ねぎとまぐろのトロをしょうゆで煮込んだ「ねぎま鍋」は、酒の肴にもおかずにもなる、家族全員で楽しめる料理です。

玉ねぎ：オニオングラタンスープ

保存が長く栄養価として優れた玉ねぎ。加熱すると甘みやコクが深まります。オニオンスープもコトコト煮込むほどに、じゅわじゅわとおいしく、寒い冬の食卓にアツアツ。

WARMVEGE

カラダを温めるウォームベジタブル

ネクタイをはずす。一枚多めに着る。冷暖房に頼りすぎずに過ごすことで、地球の温暖化に歯止めをかけようとした「クールビズ・ウォームビズ」。でも他にも私たちに簡単にできる地球温暖化対策があるのです。それは、野菜を食べること。野菜にはカラダを冷やす野菜と温める野菜があるとされています。夏はカラダを冷やす野菜を冷たい料理や夏バテに負けぬ食欲の出る料理に。冬はカラダを温める野菜をつかって、あったかい料理に。これぞ名づけて「クールベジ・ウォームベジ」。ひとのカラダにやさしい野菜は、地球にもやさしいですね。

野菜をおいしく料理して、お台所からクールベジ・ウォームベジ、始めましょう。



あしたのもと
AJINOMOTO®