



ビタミンACE (エース) は 免疫力アップ期待の星

冬はインフルエンザなどの風邪ウイルスが猛威をふるう季節です。ウイルスは体の免疫力が弱いときほど侵入しやすく、体内で活性化し、症状を悪化させてしまうこともあります。

A・C・Eそれぞれの効能は

ビタミンAは免疫力を高め感染症の予防に効果的です。レバー、うなぎ、人参などに含まれます。ビタミンCは抗酸化力がトップクラスでウイルスや細菌から身体を守ります。ブロッコリー、ほうれん草、キウイフルーツ、イチゴなどに含まれます。ビタミンEは体の酸化を防ぎ、末梢血管を広げ血行をよくし、冷え性や肩こりを改善し、皮膚の抵抗力を強化させます。綿実油、アーモンド、ごま、南瓜などに含まれます。

A・C・EがACE (エース) と呼ばれる理由

エース (ACE) はビタミンA・C・Eを合わせた言い方です。A・C・E単独でも効果を発揮しますが、組み合わせると更にパワーアップするのがACEの特徴です。一緒に摂取する事で、相互に作用し、効果を高め合い、栄養素の吸収率が高まります。つまり効率的かつ効果的に抗酸化作用や免疫作用が強化されます。それがビタミンエースと呼ばれる理由です。



寒い日にはお鍋でしっかりACEで冷え対策
それぞれのビタミンを、一緒に簡単に摂るにはお鍋が最適です。好みの肉や魚介の他に、ほうれん草や人参、南瓜などふんだんに入れ免疫力をアップし、早めに風邪対策に取り組みましょう。



美味しい出汁のとり方

和食の基本とも言われ、味を支える存在でもある「だし」が注目され、今、本格だしに拘る本物指向の人が増えているそうです。だしに特化した専門店も多く、たくさんの人でにぎわっています。
今回は、美味しいだしのとり方を取り上げたいと思います!!
是非ご家庭で美味しいだしをとって、料理に活かしていきましょう。

《一番だしのとり方》

- | | | |
|--------|--------|---|
| ・ 水 | 2000cc | ① 昆布の表面を固く絞った布中で汚れをとる。 |
| ・ 花かつお | 60g | ② 鍋に2000ccの水を入れ、そこに昆布を入れて火にかける。 |
| ・ 昆布 | 40g | ③ 10分ほどかけると昆布が浮いてくるので (80℃~90℃)、昆布を取り出す。 |
| | | ④ 鍋はそのまま火にかけ、沸騰させる。(昆布の臭みと水のカルキをとばす) |
| | | ⑤ 沸騰したら火からおろし、水100ccを差し(差し水)、温度を90℃くらいに下げる。 |
| | | ⑥ 花かつお60gを手でほぐしながら、一度に加える。さし水によって、再度沸騰するまでの10秒くらいになるのがよい。長時間煮出すと香りが飛んで、濁みや酸味が出てしまう。 |
| | | ⑦ ひど煮立ちしたらすぐに火を止め、あくをていねいに取り除く。 |
| | | ⑧ 鯉節が洗み始めたらペーパータオル・ネル地などで静かにこす。 |



鍋の美味しい時期になります。丁寧に出汁を取り、家族で楽しい食卓を囲んでみてはいかがでしょうか

