



## 人間力を高める食

### 知徳体プラス食育で、ビジネスを成功させよう

夏の暑さで弱っている体を労わってあげましょう。

【秋のレシピ】主材料=冬瓜(とうがん)

残暑の頃は胃腸ばかりでなく腎臓機能が低下して体がむくみやすくなります。真夏の間、多量の水分を取る事で胃液が薄まり消化能力が落ちていきますので、温かいスープで体調を整え味覚の秋に備えましょう。

冬瓜には利尿作用があり、夏バテのむくみ解消に積極的に食して毒素を尿と共に体から排泄させましょう。地産地消で地元の宮代町でとれた冬瓜を使いました。

冬瓜は夏に収穫されますが、冬まで楽しめるので名前に冬の字が使われています。台所にころがしておけば忘れた頃にも楽しめるでしょう。



#### 冬瓜(とうがん)と豚肉のスープ

<材料>4人分

冬瓜/皮つきで500g

豚もも肉の薄切り(好みの部位で)/130g

クノールの固形チキンスープ

(メーカーが違う場合は味を見ながら)/1・1/2個  
水/6カップ

オリーブ油/大さじ2

粗引き胡椒/小さじ1/2弱

クコの実/小さじ1

乾燥タラゴン「エストラゴン」/少々

(香りづけに、なければ乾燥バジル、パセリでも)

塩/少々

<作り方>

- ①冬瓜500gは皮をむき、種とそのまわりの柔らかい部分を取り除き、食べやすい大きさに切り、下ゆでしてそのままゆで汁に付けて置く。
- ②豚肉は3cm巾に切っておく。
- ③厚手の鍋にオリーブ油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒め、水とチキンスープを入れ沸騰したらアクを取る。
- ④③にゆで汁から取り出した冬瓜を入れ柔らかくなるまで煮て、クコの実、胡椒、エストラゴンを入れ塩で味を整える。

【残りのスープは翌朝の雑炊に】

- ①残りのスープに前日の残り冷や御飯を適宜入れて軽く煮込むと、胃にやさしい雑炊の出来上がりです。好みに溶き卵などを加えて食しても美味しい。



#### 土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。