

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <春夏号>

# Mizuoto

2017 Spring & Summer 水音

電解水素水を使った

「水だし」で  
旨みたっぷりの  
簡単料理

血液をサラサラにすれば、  
冷え知らず・夏バテ知らずの  
健康的なからだに!

冷え  
知らず

夏バテ  
知らず

夏は血液がドロドロになりがち。

# 血液をサラサラにすれば、 冷え&夏バテ知らずの 健康的なからだに！

血液をサラサラにすれば全身へちゃんと栄養や酸素が行き届き、冷えも夏バテも防げます。

夏は汗をかくので血液がドロドロになりがちです。血液がドロドロになる原因としては、精神的なストレスや喫煙などもあげられます。それらは白血球の粘度を高くしてしまうので、白血球同士がくっついてドロドロになり、血液の通り道をふさいでしまうのです。

血液がドロドロになると、まず冷えや肩こり、首こりなどの未病が起こりがちです。未病というのは、病院へ行くほどではないけれど、どこか調子が悪いという状態です。血液の状態をそのままにしておくと、さらに血管を硬くして、動脈硬化や脳卒中の危険も出てきます。

そんな血液の流れを促すのは筋肉です。運動不足や加齢で筋肉量が減ってしまうと、

全身に血液が行き渡る力が弱まり、未病だけでなく、太りやすくなる傾向があります。それを改善するには、運動して筋肉の量を増やすこと。寝不足や体を冷やさないと生活を心がけ、食事はバランス良く栄養を摂取することが大事です。そして、水分量の多い食事を摂ることで、血液の流れを良くし、熱中症を予防することもできます。



栗原毅先生

栗原クリニック東京・日本橋院長。慶應義塾大学特任教授。血液サラサラの提唱者の一人として、テレビや雑誌、webなどでも活躍。

## 血液をサラサラにする「おさかなすきやね」

お

お水やお茶

お水やお茶で水分を摂ること。お茶ならばカテキン入りの緑茶がおススメ。

さ

さかな

特にイワシ、ブリ、アジなどには赤血球や血小板に良いEPAが含まれる。

か

海藻類

海藻にはミネラルが豊富で、ビタミンや食物繊維も含まれ血液サラサラに。

な

納豆

血栓を溶かし、血小板の凝縮を抑え、ビタミンB<sub>2</sub>が血中脂肪の酸化を防ぐ。

す

酢

赤血球の変形能を高め、血液を流れやすくするパワーが。即効性もある。

き

キノコ

食物繊維が豊富なため、コレステロールの排泄などの働きがある。

や

野菜

食物繊維が脂肪や有害物質を腸で吸収。ビタミン、ミネラルが細胞を活性化。

ね

ネギ類

硫化アリルが血栓などを予防。緑の部分にはビタミンCやβカロテンが。

## こんな生活習慣はNG

運動不足

不規則な食事

寝不足・夜更かし

喫煙

無理なダイエット

水分補給忘れ

暑さと寒さの繰り返し

ストレス

紫外線

電解水素水を使った  
「水だし」で

旨みたっぷりの

# 簡単料理

だしをしっか効かせた料理って、  
難しそう……という声をよく聞きます。

でも、この「水だし」なら、

昆布や煮干しを水に浸けておいただけ。

ほたてや干し海老のだしは、

そのまま料理に入れて

丸ごといただくのがおススメ。

だしがしっかり効いた料理は、

塩分控えめでも美味しく食べられて、

からだにもやさしい料理です。

電解水素水を使って作った  
「水だし」は、色が濃く、  
味もぎゅっと凝縮されます。

天然素材だけで作るの、  
からだに優しい、  
本来の味が楽しめます。

## 「煮干しだし」

煮干し……………25g  
電解水素水……………1ℓ

## 「昆布だし」

昆布……………20g  
電解水素水……………1ℓ

## 「干し帆立だし」

干し貝柱……………20~25g  
電解水素水……………800cc

## 「干し海老だし」

干し海老……………15g  
電解水素水……………800cc



※冷蔵庫でひと晩(8時間ほど)浸けるといだしが  
出ます。冷蔵庫でも2日ほどが保存期限です。夏は  
できるだけ早く使いきってください。

レシピ制作・調理／金丸絵里加先生

管理栄養士、料理家、フードコーディネーター。栄養カウンセリング、  
病態別メニュー開発のほかに、メニューコンサルタントとしても活躍。

# 煮びたし 冬瓜とトマトの

煮干しの「水だし」で

「熱中症予防に」

## ●材料 (2人分)

冬瓜	.....	200g
トマト	.....	1個
しその葉	.....	4枚
煮干しの水だし	.....	2カップ
A		
しょうゆ	.....	小さじ1
塩	.....	小さじ½
みりん	.....	大さじ1



## ●作り方

- 1 冬瓜は種とワタを取って皮をむき、2~3cm角に切る。トマトは半分に切る。
- 2 鍋にAを入れて煮立たせ、冬瓜を入れてふたをし、再度煮立ったら弱火にして8~10分ほど竹串がスッと通るまで煮る。トマトを加えて温め、鍋の中で自然にはがれてきた皮を取り除いたら火を止め、そのまま冷ます。
- 3 器に盛り、せん切りにしたしその葉をのせる。



こんなものにも使えます  
うどんつゆ、  
炒め物、  
味噌汁など

*Point*



電解水素水で作った  
水だしは、  
味の染み込みも早い!



煮干しの水だしを鍋に入れる。煮立ってから最初に冬瓜を煮る。トマトは、ひと煮たちさせてから鍋の中で皮を取る。



「冷えの予防に」

干し海老の「水だし」で

# フォー風 温めん



こんなものにも使えます

スープ、  
炒め物、  
煮びたし、  
和えものなど



## ●材料(2人分)

パクチー ..... ½束  
 もやし ..... ½袋(100g)  
 にんにく(薄切り) ..... 1片  
 干し海老の水だし ..... 4カップ  
 牛しゃぶしゃぶ用肉 ..... 100g  
 唐辛子 ..... ½本  
 ナンプラー ..... 大さじ1・½  
 みりん ..... 小さじ1  
 酸性水 ..... 鍋にたっぷり  
 そうめん ..... 150g

## ●作り方

- 1 パクチーはざく切りにする。もやしはヒゲを取る。にんにくは薄切りにする。
- 2 鍋に干し海老の水だしとだしをとった後の干し海老を入れ、さらににんにくを入れて沸騰させ、牛肉を1枚ずつ入れて色が変わったらざるにあげて水気をきる。ゆで汁はアクを取り除き、唐辛子とナンプラー、みりんを加えて調味する。
- 3 酸性水を沸かし、そうめんをゆでる。水洗いしてぬめりを取り、ザルにあげて水気をきり、器に盛る。
- 4 2にもやしを加えて煮立ったら火を止め、2に注ぎ入れ、牛肉とパクチーをのせる。

## Point



そうめんは酸性水でゆでると、コシが出て美味しい!



だしをとった後の干し海老も一緒に鍋に入れる。



牛肉は色が変わったらザルにあげる。



# かきたま汁 キャベツとトマトの

干し帆立の「水だし」で

「弱った胃腸に」

こんなものにも使えます

スープ、  
煮物、  
炒め物、  
おひたしなど



## ●材料 (2人分)

トマト……………1個  
キャベツ……………2枚  
卵……………2個  
干し帆立の水だし……………2カップ  
みりん……………小さじ½  
しょうゆ……………小さじ1  
塩……………小さじ¼  
片栗粉……………大さじ½  
電解水素水……………大さじ1  
しょうが汁……………少々



## ●作り方

- 1 トマトはくし形に切り、キャベツはひと口大のざく切りにする。卵は溶きほぐす。
- 2 鍋に帆立の水だしと、だしをとった後の帆立を入れて、煮立ったらみりん、しょうゆ、塩を入れ、キャベツを加えてひと煮立ちさせ、倍量の電解水素水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 3 トマトを加えて煮立ってきたら、溶き卵を菜箸に伝わせて、ぶくぶくと沸騰しているところを目がけ、数回に分けて流し入れ、半熟状になったら火を止め、しょうが汁をまわし入れる。

## Point



だしをとった後の干し帆立もだしと一緒に鍋に入れ、身をほぐす。



キャベツをひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉を入れる。



卵は菜箸の先から、ブクブクと沸騰しているところに数回に分けて、少量ずつ流し入れる。



「便秘予防に」

昆布の「水だし」で

# ベジゼリー



こんなものにも使えます

湯豆腐、  
お吸い物、  
お茶漬け、  
茶碗蒸しなど



## ●材料 (2~3個分)

- オクラ.....4本
- ホールコーン.....大さじ1
- ミニトマト.....4個
- ゼラチン.....1袋(5g)
- 電解水素水.....大さじ2
- 昆布の水だし.....1カップ
- コンソメスープ素.....小さじ½
- A しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ½
- 塩.....少々

## ●作り方

- 1 オクラは電解水素水でさっとゆでてから小口切りに、ミニトマトは半分にする。これらをホールコーンとともに、ゼリー用のカップに等分に入れておく。
- 2 分量の電解水素水にゼラチンを振り入れて混ぜ、湿らせておく。
- 3 小鍋にAの材料を入れて煮立て、火を止めてから2を入れて溶かし混ぜ、1に注ぎ入れる。冷蔵庫で約2時間冷やし固める。

## Point



野菜を  
電解水素水でゆでると  
緑色が引き立ちます



ゼラチンは分量の水で湿らせておき、鍋の火を止めてから入れる。



先にカップに入れておいた野菜の上から、ゼラチンを溶かした温かい汁を注ぐ。



# 夏場の冷えたからだを温める生薬「生姜(ショウガ)」

生姜は、「しょうきょう」とも呼ばれ、漢方薬として大昔より愛用されてきました。現代の研究でも「ショウガオール」という温め成分と、「ジンゲゾール」という免疫力を高める成分が入っていることがわかり、健康食品などにも使われています。

疲れている時や胃腸が弱っている時は、「生姜のはちみつ漬け」がおすすめです。からだを温めたい時に、お湯で割ったり、電解水素水で割って、夏バテや夏風邪を予防しましょう。

## 生姜のはちみつ漬け



### ●材料

しょうが……3～4かけ(50g)  
 はちみつ……………100g  
 レモン汁……………½個分

### ●作り方

しょうがを薄切りにし、保存容器に入れる。はちみつとレモン汁を混ぜて冷蔵庫で保存する。1晩おいたぐらいが食べごろ。3～4日で食べきりましょう。



(左)お湯割り：カップに生姜のはちみつ漬けを生姜ごと大さじ2入れ、お湯150mlを注ぎます。お湯の量は好みで調整してください。

(右)電解水素水割り：グラスに生姜のはちみつ漬けを生姜ごと大さじ2入れ、電解水素水150mlを注ぎます。濃さは好みで、電解水素水で調整を。カットしたレモンやミントを添えるとさらに爽やかに味わえます。