

# Let's Try!

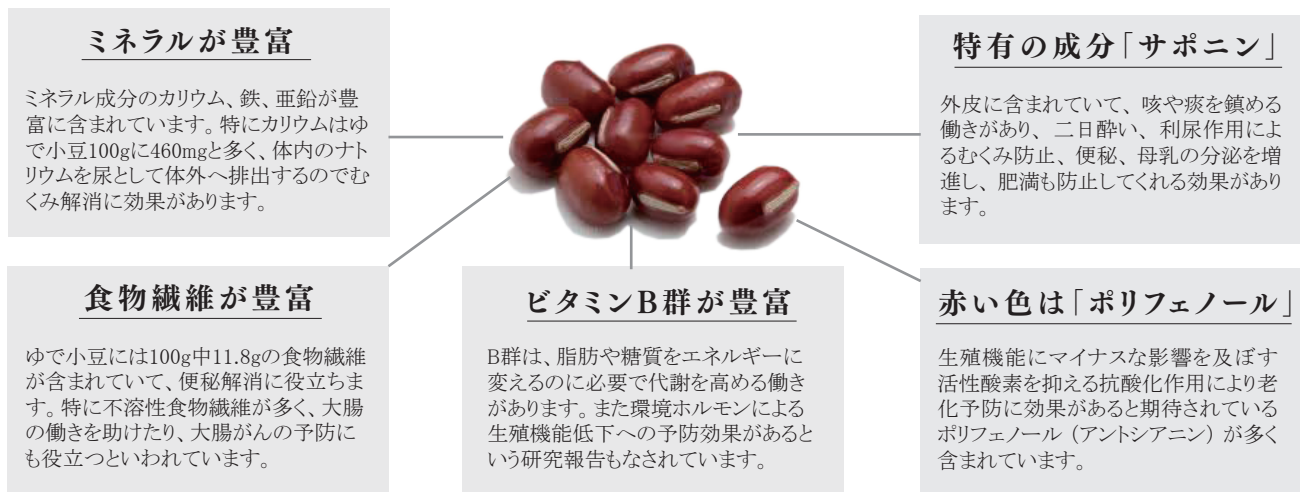
伝統的な食材「あずき」を習慣に

「あずき」は小さな粒に栄養がバランスよく含まれている優れた食材です。普段和菓子やあんこ以外にあずきを食べないスタッフが基本的な水煮を作り、食事であずきを食べることにチャレンジしました。

## 余分な水分を排出し、生理を助け子宮をキレイにしてくれる「あずき」

小豆は薬膳でもお馴染みの伝統食材ですが、むくみの解消や生理を助けてくれる働きがあります。それは、小豆には余分な水分を排出する作用があるからです。生理の時に不要な内膜（血液）をスムーズに排出させることは、妊娠のためにも女性の健康のためにとっても大切なことです。また、小豆は高たんぱく低脂肪で女性にとって大切な微量栄養素が豊富に含まれています。次にどのような栄養素が含まれているかご紹介します。

### 女性の生理にうれしい栄養素がつまっています



## スタッフのチャレンジレポート(レシピ編)

### ● 基本のキ！小豆の水煮を作ってみました

乾燥小豆 100g  
水：適量(豆の約3~4倍の量)



① 小豆を水でしっかり洗い、ざるにあげて水気を取り、鍋に豆と水をいれて沸騰させます。沸騰し始めたら、そのまま数分煮立たせてから差し水(びっくり水)をして、再び煮立ったらアクをすくいとります。



② 弱火にして落とし蓋をし、45分~1時間程度煮込みます。豆が湯の表面より出してしまうと煮えむらが生じるため、ゆで汁が少なくなってきたら随時差し水をします。



③ ゆで上がりの目安は、指先で軽く押しつぶれるくらいです。煮物やカレー等にも使えるのでその場合には煮くずれしないようやや硬めに茹でておきます。茹でた豆の保存は、夏は冷蔵で2~3日以内、冬は5~6日以内が目安です。小分けにしたり、ジップロックに入れて、冷凍すると1ヶ月程度保存できます。

※ ゆで汁には豆のうま味と栄養素が含まれているので捨てずに豆と一緒に保存しました。

### ● 小豆の水煮をこんな風に食べてみました

#### <いとこ煮>



かぼちゃと一緒にゆでた小豆を茹でて、お好みで砂糖やみりん、しょうゆで味付けします。私は、だし汁(カップ 1/2)に面取りした一口大のかぼちゃ 1/4 個(300g)をゆでた小豆(適量)を入れ、精製されていない砂糖大さじ2としょうゆ小さじ2弱を入れて、落とし蓋をして5分ほど弱火で煮ました。

#### <超簡単!小豆おにぎり>



毎日食べている雑穀ごはんにはゆでた小豆を混ぜて、塩おにぎりにして、トッピングには黒ゴマを振りかけてたべてみました。コンビニに売っている赤飯おにぎりみたいです。小豆さえ茹でておけば、これはとても簡単なので毎日でも続けられそうです。

#### <時間がないときの救世主>

市販の小豆の水煮や缶詰を利用して、ヨーグルトに加えてはちみつをかけていただくのもお奨めです!これからの暑い季節にはバニラアイスに黒蜜やきなこと一緒にかけて食べるのも美味しいですね。

## Staff's Point!

**意外と簡単、小豆をみずから(水から・自ら)茹でてみよう!** 小豆本来のうま味と食感が楽しめて美味しいです。

**ゆで汁は捨てずに料理に使おう!**

豆と一緒にゆで汁ごと保存して料理に使いました。

**日頃から食事ですることで効果を実感!**

小豆を食べた後は、ガスがよく出してお通じもよくなりました。