

Let's Try!

スパイスでカラダの中から温まろう

今月はこの時期にふさわしく冷え対策のひとつとして、スパイスに着目してみました。スパイスは燃焼効果を高めて体温を上げてくれる効果があるといわれています。毎日の生活に取り入れるヒントになれば嬉しいです。

スパイス＝植物の力をかりてカラダの中から温まろう

スパイスは、お料理に加えることで味に変化が生まれて、いつもの料理がランクアップしますよね。そのスパイスには、燃焼効果を高めて体温をあげてくれる効果があるといわれています。もともとスパイスは植物です。植物は自分を守るために抗酸化物質をもっているものが多数あり、その効能は計り知れません。野菜や果物と同じようにスパイスを毎日の生活に取り入れることでカラダを温める効果が期待できるのではないのでしょうか。今月は午後のティータイムにスパイスを取り入れて、その温め効果を実感できるか、スタッフ皆でTryしてみました!!

スパイスをティータイムに取り入れてみました

実際に1週間カラダを温めてくれるスパイスを使って、午後のティータイムに、スタッフ皆で飲み物をつくって飲んでみました。月～金曜日と日替わりでスパイスを換えて、飲み物のレシピも少し変化をつけたりして試してみたので、そのレポートをご紹介します。

月

豆乳ココアシナモン



シナモン

- ① ココアパウダー(無糖)大1を水で溶く。
- ② 温めた豆乳(調整)を200mlを注ぐ。
- ③ 黒砂糖を適量(お好みの甘さに)。
- ④ シナモンパウダーを5～6振り。

・ほっとリラックスできた。お腹が温かくなった(古樫)
 ・この組合わせは、間違いなく美味しい! ほっこりした気分。牛乳も試してみたいな。(江坂)

★★★★☆

火

スパイス 紅茶・コーヒー



ブラックペッパー(粗挽き)

- 紅茶やコーヒーにお好みで入れてください。
 (ブラックペッパー好きの私は5振り程度いれてみました。)

・胡椒が感じられなかったが、どうやら下に沈んでいたらしく最後に舌にピリリときて、普通に飲むよりは、温かくなった。(江坂)
 ・コーヒーに入れると風味が変わってしまう。(コヒ-好きの細川)

★★★☆☆

水

HOTハニーレモン



チリペッパー
(カイエンペッパー)

- ① カップにはちみつ大1を入れ少量のお湯で溶く
- ② 熱湯を適量(200ml目安)を注ぐ
- ③ 100%レモン果汁を小1程度を加える
- ④ カイエンペッパーを1～2振り

・後から体が温まって、汗が出てきました。最初はあれ?と思ったが後からピリッとくる感じが、意外とよかった。指先までポカポカして温かく、温かさが持続。(角屋)

★★★★☆

木

簡単チャイ



シナモン・ナツメグ

- ① 小さな鍋に温めた牛乳(180ml)、紅茶(ティーパック1袋)、黒砂糖(適量)、ナツメグ(1-2振り)を入れ蓋をして3分程度蒸らす。
- ② 茶こしでカップに注ぐ。

・豆乳よりも牛乳の方が温まってリラックスする感じがする。(古樫)
 ・ロイヤルミルクティーという感じで飲みやすい。これは毎日飲めるね。(細川)

★★★★☆

金

スパイシーチャイ



カルダモン・シナモン・クローブ
ブラックペッパー(黒胡椒)

- ① 小さな鍋に少量の水を入れ沸騰させ、紅茶(ティーパック1袋)、生姜(みじん切り小1)、シナモン、クローブ、カルダモン、黒胡椒を各小1/4を入れて1～2分煮る。
- ③ 牛乳(200ml)を入れて、沸騰直前で火を止める。
- ④ 茶こしでカップに注ぎ、お好みで黒砂糖を加える。(ハチミツも可)

・これは本格的でスパイシー(細川)
 ・スパイシーで美味しい。体もじんわりと温まりポカポカ。夜もいつもより冷えてない感じがした。(江坂)

★★★★★

※ 写真の下は、上から順に、「使用したスパイス」、「レシピ」、「スタッフの感想」、「スタッフのオススメ度」になります。また、表記中の「大」は大きじ、「小」は小さじを表し、レシピは1人分の目安量になります。

● カラダを温めてくれるスパイス

胡椒・山椒・シナモン・唐辛子(チリペッパー)・八角・フェンネル
クローブ・ナツメグ・カルダモン



● 血行を改善してくれるスパイス

シナモン・サフラン・ターメリック



Staff's Point!

スパイスには植物の生きる力が含まれています。スパイスを毎日の生活に上手に取り入れてみよう。
 毎日摂る飲物や味噌汁などのスープ類にスパイスを。味噌汁には山椒を、飲物にシナモンをと、お好みで！
 スパイスも適量が大切です カラダが温まるとはいえ、必要以上に摂取しないようにしましょう。