

・丼もの

豆腐・納豆・オクラ・山芋・梅・しらすをご飯の上ののせて(写真④)。
※豆腐の色が白なので、見栄えのよい赤、黄色、緑、黒など色も合わせやすく、見た目に食欲もそそってくれます。

簡単で手間がかからないからこそ、お勧めできます。すでに夏場の定番となっているかたもいらっしゃることでしょう。本格的な夏バテになる前に、だしやたれなど作り置き出来るものは作ってみて、早めに備えておくのもよいと思います。



いつも同じものばかりになっている方へ、

少しでも旅行気分を味わえる郷土料理の中で、夏バテ対策になるものを探してみました。

○**ご飯もの**: 深川丼(東京。写真⑤)、赤紫蘇飯(秋田)、ひつまぶし(愛知。写真⑥)

○**麺もの**: 盛岡冷麺(岩手。写真⑦)、稲庭うどん(秋田)、越前おろしそば(福井)、揖保乃糸(兵庫) 三輪そうめん(奈良)、讃岐うどん(香川)、南関そうめん(熊本)、別府冷麺(大分)、辛麺(宮崎)

○**その他**: だし(山形)、呉汁(埼玉)、やたら(長野)、ざる豆腐(佐賀)、冷や汁(宮崎。写真⑧)、白くま(鹿児島)
まだまだいろいろあります。



麺類が多いのは、のど越しがよいこと、スープの種類やトッピングが豊富で、それぞれ土地の特徴が活かされているからでしょう。

取り寄せができるもの、レシピが公開されているものもありますので、興味のある方はお試しください。

私自身食べたことがあるものについては、その時の情景までも浮かび、楽しかった旅のことまで思い出します。残念ながら食べたことがないものについても、その土地に行って食べてみたいなああと、本屋さんで旅行本に見入ってしまいました。思い浮かべる郷土料理には、旅であったり故郷であったり仕事で訪れたところなど、人それぞれにあると思います。体の夏バテだけではなく、気持ちにも心地よく効いてくれるかもしれません。

今回、夏バテ対策の料理についてお話ししましたが、無理をして食べてもうまく消化ができず、もたれてしまうこともあります。そんな時は無理をなさらず、少量を慣らしながら食べていくようにしてください。十分な休息も大切です。

