

夏バテ対策に豆腐活用のおすすめ

なんとなく体が重い、食欲がわかない、作る気になれない・・・そんな時皆さんはどのようにされていますか？栄養ドリンクを飲む方、そうめんや冷やし中華などの麺類を食べる方、お茶漬けで済ます方などなど・・・炭水化物だけではなく、蛋白質をとりたいと考えている方には、パッと準備ができて、ある程度おなかにもたまる豆腐はいかがでしょう。

豆腐には体を冷やす作用(水分の巡りを良くしてくれる)もあり、疲労回復の作用もあります。大豆イソフラボンによってお肌のシミ対策にもなります。

豆腐売り場に行くと、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充填豆腐、おぼろ豆腐など種類も豊富で、中には日持ちがするものもあり、買い物に行けない時でも重宝します。また、それぞれ食感が違うので楽しく味わえます。腹もちがよく、蛋白質も豊富で味付けや料理方法もいろいろあるので、主役にも脇役にも活用できます。



夏バテ対策に必要なのは、

- ・疲労回復にビタミンB1 豆腐、納豆、豚肉、うなぎ、ごま等
- ・疲労回復と消化を助けるクエン酸 梅干し、レモン、柑橘類等
- ・~~疲れた胃を助けるムチン~~ ~~ねばねば食材~~ オクラ、山芋等
- ・汗で失われるナトリウムと水分 味噌汁(味噌)醤油等
- ・汗で失われるカリウムと水分 果物なら西瓜やバナナ 野菜なら胡瓜、茄子、トマト、芋類
- ・食欲をそそる香味野菜 生姜、にんにく、ニラ、みょうが、葱等。

豆腐をもとにして夏バテ向けの料理を並べてみました。特別感はありません。すでにみなさまが作られるものばかりです。ですが、夏バテを意識した時にこそ、作ってみてください。

・和える料理

胡瓜・茄子・生姜・みょうが・大葉でつくるだし(写真①。市販品もあります)、胡瓜・トマト・オクラを添えてお好きなドレッシング(酸味系がおすすめ)をかけるサラダ、枝豆・アスパラ・人参などを使った白和え(写真②。惣菜、白和えの素の利用もおすすめ。)など。

・温かい料理

ゴーヤチャンプルー(写真③)、冬瓜と梅干とあわせたスープ、豚肉と豆腐の煮物、蒸し茄子と温めた豆腐に生姜入りの醤油たれやみそだれなど。



・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。