

年末年始でおつかれの胃に…

胃に優しい 満腹感もある シンプルレシピ♪

おかゆのススメ

忘年会やクリスマス、お正月と、年末年始はイベント続き。
 飲食の機会も増えて、胃腸にもかなり負担がかかっています。
 いつもの生活に戻る前に、消化が良い「おかゆ」で胃のお疲れをほぐしてあげましょう。



基本のおかゆ

ご飯に比べて米粒が崩れ柔らかくなっている分、胃に負担が少なく消化が良いおかゆ。

おかゆだけでは炭水化物が多く、栄養のバランスはよくありませんが、年末年始の暴飲暴食で過剰に摂りすぎたカロリーを調整することに役立ちます。また、おかゆは水分が多く少量でも満腹感が得られるので、食べすぎ予防にも効果あるかも！？



材料・4～6人分：出来上がり約850g

精白米…………… 1カップ
 水…………… 5カップ

作り方(全粥)

- 鍋に研いだお米と水を加え、しばらく浸水させる。強火にかけ、沸騰したら全体をかき混ぜ、蓋を少しずらして弱火で40分程度炊く。
- 火をとめ、蓋をして5分蒸らしたら完成。時間がたつと水分を吸ってしまうので、出来上がったらずちに食べるのがおすすめ。水加減はきっちり量るのがおいしくできるコツ！

お米と水だけのシンプルなおかゆは、梅干や漬物でさっぱりと、牛肉のしぐれ煮と一緒にこってりなど。シンプルだから、丼ものの感覚でいろいろアレンジも楽しめます。

●水加減早見表

	お米の量	水の量	炊き上がり重量
全粥	1カップ(170g)	5カップ(1L)	約850g
7分粥	1カップ(170g)	7カップ(1.4L)	約1100g
5分粥	1/2カップ	5カップ(1L)	約850g
3分粥	1/2カップ	10カップ(2L)	約1700g



1人分:栄養価	
エネルギー	101kcal
タンパク質	1.6g

味付けもいろいろ楽しめます♪

ごぼう茶がゆ

独特の甘みと香ばしさが美味しいごぼう茶で炊いた、ほっとする味のお粥です。
 おせち料理には不溶性食物繊維は多い一方、水溶性食物繊維は少なめ。ごぼう茶には、そんな水溶性食物繊維(イヌリン)も含まれています。
 煮出した後のごぼうは、みりんと醤油で炒めて具にするとムダなく食べ切ることが出来るおすすめです。

材料・6人分(7分粥)

精白米…………… 1カップ 濃い目に煮出したごぼう茶…7カップ分
 (茶葉 大さじ6が目安)

作り方

- 鍋に分量より少し多めの水を入れ、お茶を煮出し、茶葉は別に取り出す。
- ①を強火で沸騰させ、浸水させて水気を切ったお米を加え、ひと混ぜする。
- 再び沸騰したら少しずらして蓋をして、弱火で30分程度炊く。

SALE

3616

常

鹿児島県産有機ごぼう茶

50g/なのはな村 [1年]

¥933円 → セール 924円
 (税込 998円)

かごしま有機生産組合のごぼうで作る有機ごぼう茶。えぐみがなく甘く、やわらかな味わい。

原材料 有機ごぼう

SALE

3611

常

蒸製玉緑茶(嬉野茶)煎茶

200g/太田重喜製茶工場 [6ヶ月]

¥600円 → セール 595円
 (税込 643円)

佐賀県嬉野で無農薬栽培された茶葉です。香りが豊かで、味はさっぱりしています。

原材料 茶(佐賀県嬉野市)



1人分:栄養価	
エネルギー	101kcal
タンパク質	1.6g

黒豆がゆ

黒豆のアントシアニン(色素)でうっすらと紫に染まったお粥です。
 強い抗酸化作用があり、冬の乾燥による肌のダメージを予防できるかも？
 お正月に余った甘い黒豆を使う場合は、仕上げに加えるのがおすすめです。

材料・4～6人分

精白米…………… 1カップ
 黒豆(乾燥)…………… 65g
 水…………… 6カップ

作り方

- 鍋に黒豆とたっぷりの水を入れ、一晩置く。そのままの鍋に塩を加えて火にかけ、蓋をして20～30分程度ゆでる。(途中でアクを取る)
- 別の鍋にといだお米と水を加え、しばらく浸水させる。強火にかけ、沸騰したら①の黒豆を加えて全体をかき混ぜ、蓋を少しずらして弱火で40分程度炊く。
- 火をとめ、蓋をして5分蒸らしたら完成。



1人分:栄養価	
エネルギー	145kcal
タンパク質	5.5g

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。