



おうちで薬膳

ソパ・デ・アホ

(にんにくのスープ)

小雪・疲れやすい

材料 4人分

にんにく	…1/2個(3かけぐらい)
しょうが	…うす切り2~3枚分
ベーコン	…1枚
バゲットパン	…2切れ
オリーブオイル	…大さじ2
コンソメ顆粒	…小さじ2
パプリカパウダー	…小さじ1
チリパウダー	…小さじ1/2(お好みで)
塩・こしょう	…適量
卵	…1個
パセリまたはセロリの葉	…適量
水	…300cc

作り方

- 1 にんにくは薄切りにし、しょうがはみじん切りにする。
ベーコンは1cmにし、バゲットは1.5cm角に切る。
- 2 オリーブオイルを鍋に入れ1のにんにく、しょうがをごく弱火でじっくり炒める。
にんにくに軽く色がついてきたら、1のベーコンを加えてさらに炒める。
- 3 2に水300ccを加えて、コンソメ顆粒、パプリカパウダー、チリパウダー、塩、こしょう、バゲットパンを加える。
- 4 3がひと煮立ちしたら、溶き卵を流し入れすぐに火を止める。
- 5 4をかき混ぜて、パセリまたはセロリの葉のみじん切りを散らす。

柱となる食材



にんにく

古くからスタミナをつける食材として利用されてきました。「気・血」をめぐらせてカラダを温めてくれ、五臓の働きを活性化する働きがあります。香りと辛味のもとアリシンは細菌やウイルスからカラダを守ってくれます。また疲労回復に役立つビタミンB1も含んでいるので、アリシンとの相乗効果でスタミナアップし免疫力を高めます。



しょうが

カラダを温める作用が強く薬効の高い食材です。血行をよくして新陳代謝を活発にしてくれます。辛味成分のシングロールやショウガオールは血液の流れをよくしてカラダを温めるので免疫力を高めることができます。



パプリカパウダー

代謝のビタミンといわれるビタミンB群や疲労回復を早める鉄分が多く含まれています。血行をよくしカラダのすみずみまで栄養がいきわたることでカラダを温めてくれます。体温を上げると代謝も高まり免疫力がアップします。



チリパウダー

ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。唐辛子のカプサイシンには、カラダを温める作用が非常に強く、抗酸化作用や血行を促進し新陳代謝を活発にする効果があります。また、疲労回復に役立つビタミンB1やカリウムも含まれ、免疫力を高めることにつながります。