



冷え症が気になる方のレシピ

主食 あおさのペペロンチーノ

【材料(2人分)】

乾燥あおさ …… 大さじ3(パスタの茹で汁大さじ6で戻し、ほぐしておく)

にんにく …… 大1片(つぶしてからみじん切り)

唐辛子(輪切り)…… 小さじ1

糸切り唐辛子(お好みで)…… 少々

スパゲッティ …… 200g



<調味料>

オリーブオイル …… 大さじ1

塩 …… 適量

【作り方】調理時間:20分

1. たっぷりの湯を沸かし、多めに塩を入れ、スパゲッティを固めに茹でる。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、種を取り輪切りにした唐辛子を入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
3. 茹で上がったスパゲッティを(2)に入れ、塩で味を整える。
4. あおさを(3)に加え、ひと混ぜして器に盛る。
5. お好みで糸切り唐辛子をのせる。

👉 このレシピのポイント… 唐辛子



このメニューの核となる食材は「唐辛子」です。

ペペロンチーノといえば「唐辛子」と「にんにく」。中国医学からみると、どちらも「辛味で発散させる作用」「温める作用」をもつ食材です。そこでこのメニューでは、「唐辛子」をオリーブオイルで炒める段階で使うだけでなく、さらに最後に「ふりかける」ことで使う量を増やし、作用を強めています。