

# 体調を整えて元気いっばいに スパイシーランチ



料理に香りや風味を添えるスパイス。その数は350~500種類もあると言われてます。漢方薬に用いられるなど健康に役立つものが多いうえ、上手に活用すれば減塩にも。今回はスパイスを使った、ランチにぴったりのメニューをご紹介します。

## タンドリーチキンサンド

### ▶ 材料 (2人前)

食パン(6枚切り)…4枚 マヨネーズ…大さじ1  
バター…10g レタス…4枚

### 〈タンドリーチキン〉

鶏モモ肉…2枚  
A おろしたマネギ…大さじ2  
おろしショウガ・おろしニンニク…各小さじ1  
塩麴…大さじ1  
ガラムマサラ・ターメリック…各小さじ2  
レッドチリパウダー・コリアンダー…各小さじ1

### 〈キャロットラペ〉

ニンジン…1本  
塩…小さじ1/2  
B オリーブオイル…大さじ1  
酢…小さじ2  
クミンシード…小さじ1/3  
砂糖(お好みで)…ひとつまみ

### ▶ 作り方

1. Aをまぜ合わせ、鶏モモ肉を漬け込む。  
〈point〉3時間~半日程漬け込むと、肉が軟らかくなり味もよく染みます。急ぐ場合は15分程度でOK。
2. 1をグリルトレーにのせてグリルに入れ、弱火で約15分加熱する。オーブンの場合は、200度に予熱して約15分焼く。
3. ニンジンを千切りにし、塩もみして約10分置き、水気を絞る。  
Bをまぜ合わせ、ニンジンを加えてあえ、味をなじませる。
4. まな板の上にラップを敷いて食パンを2枚並べ、1枚の片面にバター、もう1枚の片面にマヨネーズを塗る。  
〈point〉具材の水分の浸透を防ぐため、端まできっちり塗りましょう。
5. 片方の食パンにレタス・2(タンドリーチキン)・3(キャロットラペ)を順にのせ、もう1枚の食パンで挟み、しっかり押さえる。
6. ラップで少しきつめに包んで、包丁で半分に切り分ける。もう1組も同様に作って、できあがり。

### アドバイス

食欲増進や胃弱改善、風邪予防などが期待できるスパイスを組み合わせています。具材たっぷり栄養バランスも良く、食べ応えがありますよ。



## カボチャのスープ

### ▶ 材料 (2人前)

カボチャ(種とワタを取り皮をむく)…100g

タマネギ…20g  
バター…10g  
水・牛乳…各100cc  
シナモン・ナツメグ…各2振り  
塩・こしょう…各少々

### ▶ 作り方

1. カボチャとタマネギは、それぞれ薄切りにする。
2. 鍋を火にかけてバターを溶かし、タマネギを弱火で炒める。しんなりしたらカボチャを加え、2~3分ほど炒めて甘みを引き出し、水を加えて中火で約20分煮る。  
〈point〉水分が蒸発し焦げそうになる場合は、水を少し足しましょう。
3. 牛乳・シナモン・ナツメグを加え、沸騰したら火を止め、粗熱を取ってミキサーにかける。なめらかになったら鍋に戻して温め、塩・こしょうで味を調える。
4. 器に入れ、シナモン(分量外)をトッピングしてできあがり。

### アドバイス

じっくり煮込むことで甘さが引き立ち、おいしく仕上がります。リラックス作用のあるシナモンとナツメグの香りがアクセントに。

### 〈レシピ協力〉

家族の健康を守る家食の専門家  
保坂敦子さん



大阪・江坂の自宅にて、家庭で作る食事「家食」の大切さを伝える料理教室を開催。栄養バランスや見た目も考えつつ、手に入りやすい食材で作るレシピが人気を集める。みそを手作りするコースや、腸内環境に関する座学を含むコースなども。

### 保坂敦子 料理教室

☎ 090・5965・7001  
(10:00 ~ 17:00、土・日曜日)  
□ <https://atsukohosaka.com/>