ごはんでつながり はーとをむすぶ

ハレルヤ
パーソナルシェフ・サービス

はれはれ通信

vol. 61
2023年 5月号

おたのしみさまです！ハレルヤです。ゴールデンウィークは皆様楽しめましたか♫
ちょうどゴールデンウィークの時期は春の土用の期間に当たるので、胃を冷やし過ぎると胃腸炎などのトラブルが起こりやすくなります。夏のように暑い日もありますが、冷たいものはなるべく控えると元気に過ごせます。

1 なんとなく体調が悪い…もしかしたら五月病かも？

ゴールデンウィークが終わったあたりから「やる気が起こらない」「疲れがとれない」「食欲がなくなってきた」などの心身の不調を五月病といいます。医学的な病名ではありませんが、酷くなると会社や学校に行けなくなったり、ウツ病になってしまう可能性も。
「なんとなく不調かも…」と感じたら、早めに対処していきましょう！

五月病対策

ストレスをがまんしてからだに抑え込むと心身をこわしてしまいます。『自分ファースト』が一番大事です♥

① ストレスを把握する
どのようなことでストレスを感じるのかを把握するために、紙に不満や不安を書き出します。
ストレスについて考える際はオン・オフを付けることも大切です。紙に書き出す時間を作ることで書くときだけストレスに向き合って、夜はリラックスすると決めて考えないなどメリハリをつけると◎

② 言葉にしてみる
ストレスの原因を見つけたら、信頼できる人に話してみてください。思考を言葉にする方が、隠れていた気持ちなどがよりハッキリしやすいです。
身近に相談できそうな方がいないときは、
〝coconala（ココナラ）〟というアプリでカウンセラーさんを探してみるのもオススメです。
あれ…？と感じたら、心の声を聴いて自分を癒して満してあげてくださいね。

③ ストレス発散する
- 一人カラオケで熱唱！→ 大きな声を出すとスッキリしますし、ダイエット効果もあります♪
- 気持ちが沈んだら散歩に出掛けて太陽に当たる。→ 幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが活性化してストレス解消、リラックス効果アップ、睡眠の質を上げるなど良いことづくし☆
- 「関元（かんげん）」というツボにお灸→ お臍の下から指4本分下にお灸を。倦怠感・情緒不安定に効果的です。仰向けに寝て、関元に両手を重ねて優しく押してはなすを1～2分してもOKです。

- 不満や愚痴を紙に書いて、ビリビリに破いて捨てる！
- 口にタオルを当てて、罵詈雑言を叫ぶ！
- クッションや布団を思いっきりなぐる！ける！

この3つはかなりスッキリしますが一人のときにしましょう。見られたら引かれてしまうかも（笑）

2 お野菜紹介

✲トマト✲

夏野菜のイメージなトマトですが、原産地は南米アンデスの山岳地帯なので、日本の真夏はトマトには厳しい気候だそうです。
3月～5月がハウス栽培での旬になります。
これから夏を迎え、五臓のうちの『心』の働きが活発になるシーズンです。
トマトは心臓の形に似ているので、『心』を癒したり、心臓の血管に詰まった脂汚れを分解して血流を良くしてくれます。五月病気味な方もそうでない方も、夏に向けてトマトを適度にいただきましょう。

☆目利きPOINT☆
① 形がまんまるなもの。
② お尻の方射状の筋が多く、くっきりしているもの。
③ ずっしりと重いもの、糖度の高いものほど水に沈みます。

〈薬膳〉
- 冷性…体の熱をとる。紫外線対策にも効果あり。
- 加熱すると身体を冷やす力が弱くなり、血を補い、血行が良くなる効果が高まります。

〈かんたん♪トマトの湯むき〉
① 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、洗ったトマトを入れて、10～15秒くらいやさしく転がす。
② すぐに冷水にとり、しっかり冷やす。
③ 包丁でヘタをくり抜き、ヘタを取った部分の皮をやさしくひっぱると、うすく皮がむけていきます。

トマトに切り込みなどは入れずに熱湯に入れます。
長い時間お鍋で転がせておくと、トマトがやわらかくなりすぎるのでササッと冷水へとりましょう。

〈保存方法〉
- トマトは買ってきてからすぐには使わず、追熟させるとうま味がアップ。ヘタを下にして置き、上に布やキッチンペーパーをかぶせて常温保存しましょう。触ったときにハリのあるやわらかさであれば食べごろです。
- 冷凍保存もできます！洗って水気をよく拭きとり、ヘタを取って丸ごと保存袋に入れて冷凍庫へ。冷凍したトマトは凍ったまま流水に当てるとつるんと皮がはがれます。加熱していただきましょう。

Youtube ハレルヤキッチンより
発酵トマトでガスパチョ
ミニトマトでも作れます

3 オススメレシピ〔トマト アラ プロヴァンサル〕

フランス料理「オテル・ドゥ・ミクニ」の三国オーナーシェフのレシピです

―材料 2人分―
- トマト 2ケ
- Ⓐ
  - パセリ ひと掴み
  - にんにく 小さじ1
  - パン粉 大さじ4
  - 塩こしょう 各適量
  - オリーブオイル 大さじ3

―作り方―
① トマトは半分にカットし、タネの部分をスプーンでくり抜く。にんにく・パセリはみじん切りにする。
② ボウルにⒶの材料とくり抜いたトマトの中身を混ぜ合わせる。塩こしょうで味付けする。
③ トマトに②を詰めてスキレットなどトースターOkの皿にのせ、オリーブオイルをかけて、200℃のトースターで15分ほど焼く。
④ こんがり焼き色がついたらできあがり☆

✲Ⓐにお好みでローズマリーやタイムを入れてもおいしいです。
✲お魚・お肉料理の付け合わせやお酒のおつまみに合います。

今日もお読みいただきありがとうございました☆