

野菜歳時記

22

風邪に負けるな！
旬の大根で喉のケアを

寒さが厳しく、空気が乾燥するこの季節、風邪の流行がみうけられます。喉の痛みや咳に悩む方も増えているのではないのでしょうか？

体調を整え、風邪に負けないためには、毎日の喉のケアがとても大切です。

そんなときにおすすめなのが「水あめ大根」。昔、おばあちゃんに風邪をひくたびに作ってもらった

これらの成分を効率よく取り入れるためには「水あめ大根」がぴったりです。水あめを使うことで喉を優しく潤し、乾燥や痛みを和らげてくれます。

作り方はとても簡単です。大根を角切りにして水あめ（麦芽あめ）と一緒に容器に詰め、半日ほど置くだけで完成します。また、水あめの代わりに蜂蜜を使うのもおすすめです。蜂蜜には殺菌作用があり、喉の炎症を抑える効果が期待できます。また水あめやハチミツは保湿性があり、喉に潤いを与えてくれます。

懐かしい思い出があります。小さい頃に飲んだことがある方も多いのではないのでしょうか？

大根には辛味成分である「イソチオシアネート」が含まれています。この成分には、鎮痛や消炎作用があり、喉の痛みを和らげる働きが期待できます。また、大根に豊富に含まれるビタミンCは、喉や鼻の粘膜を強化し、風邪の予防にも役立ちます。

蜂蜜にレモンを加えた「蜂蜜レモンシロップ」などもまた違った味わいでビタミンCを補給できます。飽きずに喉をケアできるアレレンジとして、是非試してみてください。

「水あめ大根やはちみつ大根」「蜂蜜レモン」など昔ながらの飲み物、知恵を活かして喉をしつかりケアし、風邪知らずでこの寒い季節を元気に過ごしましょう！

文…まっすぐに八百屋やまはる

中野 正信（野菜ソムリエ）

