

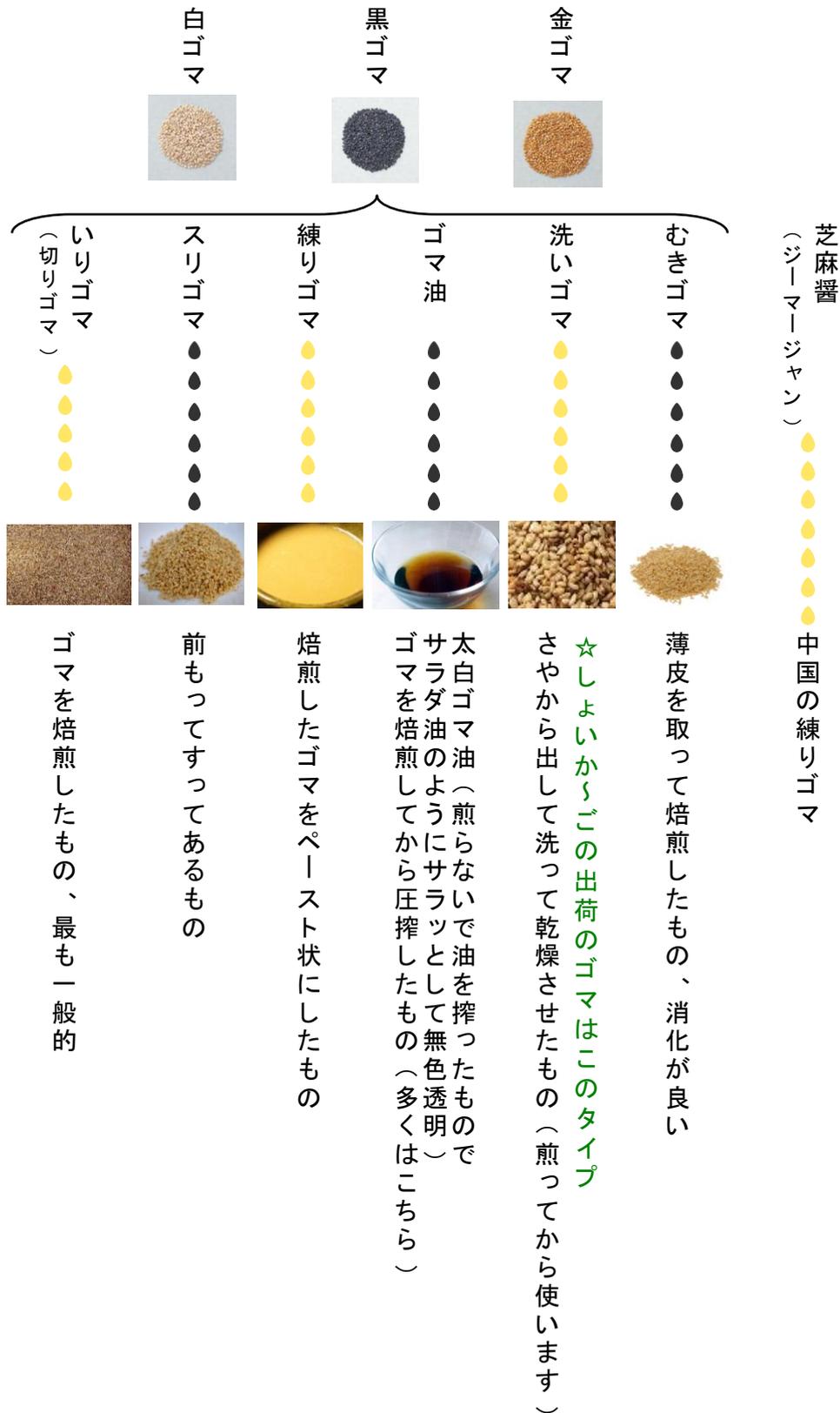
# 食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ ゴマちゃんパワー ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ：林 訓子

まだまだ暑い日が続きますね。  
早く涼しくなってほしい・・・と思いながら毎日暑い台所に立っています。

今回は『ゴマ』についてちょっと調べてみました。





ゴマの実



ゴマの花

ゴマは高さ1 m程度に伸び、薄いピンクのラッパ状の花が咲きます。  
ゴマの種は、長さ2 cm程度の4つの部屋にびっしりと15～20粒ずつ詰まっています。  
5月～6月頃に種を播き、秋頃に収穫。  
刈り入れ後乾燥し、ゴマの収穫となります。

ゴマは料理の主役にはなりません、そのパワーはすばらしく、  
・老化防止 ・血液サラサラ ・便秘の改善 ・骨粗鬆症の予防  
等々、他にもたくさんの効能があるといわれています。

国産品は非常に少なく、99.9%が輸入に頼っています。  
しょいか〜ごでは、その少ない国産のゴマが、そろそろ収穫が終わって（7～9月）  
店内に出荷されてくるころです。  
皆さんも是非ゴマを積極的に摂って夏の疲れた体を癒しましょう。

簡単レシピを1ついかがでしょう♪

- ・すりゴマ（白）・・・・・・大さじ2
- ・きな粉・・・・・・・・・・・・大さじ1と2/1
- ・コンデンスミルク・・・・・・大さじ1と2/1
- ・インスタントコーヒー・・・・小さじ2/1

上記材料を全て混ぜ合わせて、簡単ペーストの出来上がり！

トーストしたパンにぬって、さらに1～2分焼けば香ばしさもさらにアップ！  
朝ご飯にどうぞ。今日も快調（快腸）に過ごせますヨ！