

爽やかな香りでリフレッシュ

秋の肌&健康の救世主 オレンジ



Cooking Recipe

オレンジの酸味と
バターのコクがマッチ

さつまいもの オレンジグラッセ

調理時間 1人分
15~30分以内 約199kcal

材料【4人分】

さつまいも	400g
レーズン	大さじ2
オレンジジュース	カップ1
水	カップ1
④ 砂糖	大さじ2
バター	10g

〈作り方〉

- 1 さつまいもは皮をよく洗い、皮をしま目にむきます。1.5cmほどの厚さの輪切りにして水にさらした後、水気を切っておきます。
- 2 鍋にさつまいもとレーズン、④を入れます。鍋のふたをして火にかけます。煮立ったら、弱火で水気がほとんどなくなるまで、約15分煮ます。

地中海沿岸やフロリダなど、温暖な地域で育つ「オレンジ」。鮮やかな橙色が元気を与えてくれるフルーツで、フレッシュなまま食べる以外にも、ジュースやスイーツの材料としても重宝されています。

オレンジには、美肌やシミ予防に力を発揮するビタミンCが豊富です。肌のたるみ、毛穴の開き、シミなど、夏の紫外線や冷房によるダメージが現れる前に、積極的に取り入れておきたい栄養素です。さらにビタミンCには免疫力をアップさせる働きも知られているため、徐々に涼しくなり風邪をひきやすくなる秋の健康づくりにも最適です。

また栄養面だけでなく、オレンジの“香り”にも注目が集まっています。オレンジの爽やかな香りには、食欲を増進させる力があるほか、気持ちをスッキリと前向きにしてくれる効果もよく知られています。バスタイムや眠る前のリラックスタイムに取り入れると、心地よい眠りに導いてくれます。アロマオイルやヘアケア用品などで、上手に香りを楽しんでみましょう。

