



便秘・冷え・肥満改善に!

## 女性の心強い味方 桃



ひな祭りを“桃の節句”、ほんのり上気したような肌を“桃肌”と呼ぶなど、女性や美を象徴するフルーツとも言える桃は、まさに女性にうれしい栄養がいっぱい。甘くてジューシーな実には、便秘に効果的な食物繊維のペクチンや、血行を促して冷えを改善するナイアシン、脂肪の吸収を抑えるカテキンなどが豊富です。

桃は花や葉、種にも効用があり、婦人病の漢方薬として重宝されています。葉はあせもや日焼けのケアに最適で、江戸時代から夏の土用には、乾燥した葉を入れた「桃湯」に入る習慣があったようです。

桃は冷やしすぎると甘みが落ちるので、食べる2時間ほど前に冷やしましょう。

### Cooking Recipe

食物繊維たっぷり!  
中華風のさっぱりデザート

## 白きくらげと桃のシロップ煮

### 〈作り方〉

- 1 白きくらげはたっぷりの水に10分ほどつけてもどします。水気をきり、かたく白っぽい部分を除いて、ひと口大に切ります。
- 2 鍋にたっぷりの湯をわかし、1を20分ほどゆで、水気をきります。
- 3 鍋にシロップの材料を合わせます。2を加え、10分ほど煮ます。クコの実を混ぜ、冷やします。
- 4 桃を4~5mm厚さに切り、3と一緒に器に盛ります。

◎食べる際に、好みで牛乳を加えると、また違った味わいを楽しめます。

調理時間

30~60分

1人分

約127kcal

### 材料[4人分]

白きくらげ(乾燥)..... 8g  
 白桃(缶詰)..... 4切れ  
 クコの実..... 12粒  
 [シロップ]  
 砂糖..... 60g  
 水..... カップ1  
 白桃の缶汁..... カップ1/2

桃は全体が濃いピンク色でまんべんなくうぶ毛がついたものを選びましょう。

