

薬膳レシピ

【気血めぐるお掃除薬膳】



れんこん、ごぼう、にんじんが旬を迎えました。食物繊維の豊富なこれらの野菜は、腸のお掃除にもピッタリの食材です。薬膳では、れんこんは生と加熱とではその働きが異なります。生は熱を冷ましたり、各種止血効果がありますが、加熱すると、胃腸を整えたり、疲労回復、貧血によいとされています。

中医学で身体の調子を整えることや、日々を元気に過ごすためには、「気・血・水」のバランスをよくしながら、身体のすみずみまでこれらの物質を巡らせることにつきます。れんこん、にんじん、しめじは血虚によい食材ですので血にアプローチ。セロリ、醤油、酢は気を巡らせる働きを持ちますので気と水のアプローチ。ごぼうで腸のお掃除。それぞれの食材の働きを組み合わせながら、楽しく薬膳料理を作ってみてください。

冬になる前にしっかりと旬の食材を摂って、身体の調子を整えながら腸のお掃除をしていきましょう！

薬膳レシピ

気血めぐるお掃除薬膳



《材料》 作りやすい分量

- | | |
|--------------------|------------------|
| ●れんこん……………80g | ●醤油……………大さじ1.5~2 |
| ●ごぼう……………50g | ●日本酒……………大さじ1 |
| ●にんじん……………50g | ●砂糖……………小さじ1 |
| ●セロリの茎……………2/3本 | ●酢……………小さじ1 |
| ●しめじ……………小さいもの1パック | ●山椒の粉……………適量 |
| ●白ごま・黒ごま……………適量 | ●サラダ油……………大さじ1 |

《作り方》 * * * * *

- ① れんこん、ごぼう、にんじん、セロリの茎はきれいに洗って皮をむかずに2~3mmの細切りにする。しめじは石づきを取り除き、食べやすくほぐしておく。
- ② フライパンを熱しサラダ油を入れ、れんこん、ごぼう、にんじんを炒める。油が全体に回り少ししんなりしてきたらセロリの茎としめじを入れて全体を混ぜ合わせる。
- ③ 日本酒を入れ、アルコールを飛ばしながら炒める。
- ④ 砂糖、醤油の順に調味料を加え、野菜に調味料がなじむように強火で手早く炒め合わせる。
- ⑤ 調味液が蒸発したら、最後に酢を加えてさっと炒め合わせる。
- ⑥ 火を止め、白ごま・黒ゴマを適量ふりかけ全体を混ぜたら器に盛り、上から山椒の粉をふりかける。



薬膳料理研究家/薬膳教室：青凜堂 矢吹衣里子先生