

# おうちで薬膳

## 冬瓜のしょうがスープ

夏至・冷房あたり

### 材料 2人分

だしパック	… 2個
水	… 800cc
冬瓜	… 500g
ごま油	… 大さじ1
豚ひき肉	… 100g
とうもろこし	… 50g
しょうが	… 20g
塩	… 小さじ1/2

### 作り方

- 1 だしパックを水800ccに入れて火にかけ、だしをとる。
- 2 冬瓜の皮をむき、一口大に切る。  
皮の部分に薬効が高いので、ピーラーなどで薄くむくと良い。
- 3 鍋にごま油を入れて火にかけ、豚ひき肉を入れて炒める。
- 4 色が変わったら、1のだしと2の冬瓜を入れて、柔らかくなるまで、蓋をして10分ほど弱火で煮る。
- 5 冬瓜を取り出して、包丁の腹で力をかけて押しつぶす。鍋に戻す。
- 6 再び火にかけ、とうもろこし、しょうがのすりおろし、塩を加える。
- 7 器に盛る。好みでねぎを散らす。

### 柱となる食材



冬瓜

夏に冬瓜を食べると夏風邪をひかないと言われている冬瓜。カラダの熱を冷ます効果が高く夏バテやほてり症状におすすです。カリウムが含まれているので、余分な水分を排出する働きがあります。また、カラダに潤いを与えるので、汗で失われた水分をチャージすることができます。



とうもろこし

炭水化物やタンパク質、脂質が玄米なみに含まれている栄養素が高い野菜です。疲労回復によいビタミンB1や免疫力を高めるビタミンEなども含まれています。また、ひげには強い利尿作用があるので捨てずに一緒に食べましょう。



しょうが

家庭の常備薬として用いられるほど薬効の高い食材です。カラダを温める効果があり、血流の循環をよくして血行を整えます。胃腸に働きかけて、消化機能を促進して吐き気を止める働きがあります。風邪の予防や殺菌効果も期待できます。