



# おうちで薬膳

## えびの 自家製マーラー醬炒め

立冬・冷え症

### 材料 2人分

えび …12尾(小ぶりなもの)  
または8尾(大きなもの)  
下味[塩ひとつまみ、酒大さじ1/2、片栗粉大さじ1、  
キャノーラ油大さじ1]  
白ねぎ …1/2本  
キャベツ …4枚  
塩 …ひとつまみ  
ごま油 …小さじ2  
マーラー醬 …大さじ1半~2

#### マーラー醬

キャノーラ油 …大さじ6  
白ねぎ …1本(100g)  
にんにく …2かけ  
赤みそ …80g  
きび砂糖 …40g  
しょうゆ …60cc  
とうがらし …20g  
花椒(ホアジャオ) …8g  
酢 …大さじ1

### 作り方

#### マーラー醬

- 1 白ねぎ、にんにくをみじん切りにする。  
キャノーラ油大さじ3を鍋に入れて熱し、弱火で3分ほど炒める。
- 2 赤みそ、きび砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、1に加えて炒め、滑らかにする。  
鍋から出す。
- 3 別の鍋にキャノーラ油大さじ3、とうがらしを入れて弱火で熱し、ふつふつと泡がたってきたら火をとめる。2分ほどおいて、花椒を加えて混ぜる。
- 4 3が冷めたら、2と混ぜ合わせ、最後に酢を加え完成。  
\*密閉瓶に入れ冷蔵庫で1ヶ月ほど保存できます。 \*多めに作って保存すると便利。  
\*肉や厚揚げを炒めたり、蒸したなすにかけたりと、本格的な味が楽しめます。

#### えびの自家製マーラー醬炒め

- 1 えびの殻をむいて、下味の塩ひとつまみ、酒大さじ1/2、片栗粉大さじ1、  
キャノーラ油大さじ1をしておく。  
白ねぎは斜めに切る。
- 2 キャベツは一口大に切り、熱湯でゆで、ざるにとって、水気を軽くしぼる。  
塩とごま油で和え、お皿に盛る。
- 3 フライパンを熱し、1のえびを入れて、両面を焼く。
- 4 3に1の白ねぎとつくっておいしたマーラー醬を加えて、炒め合わせる。
- 5 2と共に皿に盛る。

### 柱となる食材



えび

腰が曲がるまで長生きできると言われる縁起の良い食材。カラダを温める作用があり手足の冷えや肩こり、腰痛を改善。ビタミンEが多く、細胞が酸化するのを抑え老化を防止。また、末梢血管を広げ血行を良くしてくれます。



白ねぎ

風邪を治すというもカラダを温める作用が強いことからきています。葱白(そうはく)とも呼ばれ漢方薬としても使われます。アリシンが抗酸化作用による血液サラサラ効果のほか毛細血管を広げて血流を良くする作用があります。



にんにく

「気・血」をめぐらせてカラダを温め血行を良くする効果があります。消化吸収を高めてくれるので胃もたれや食欲不振を改善。香りと辛みのもとのアリシンは毛細血管を拡張し血行を促進してくれます。



とうがらし

カプサイシンを摂取することでアドレナリンが分泌されます。アドレナリンは脂肪燃焼作用を活発にし、同時に代謝を促進してくれます。代謝が良くなることで末梢血管の血流も改善され冷えの改善にもつながります。



花椒(ホアジャオ)

中国では料理のスパイスだけでなく薬用にも利用されています。内臓機能の働きを活発にし、消化不良を改善してくれます。血流改善効果もあるので、動脈硬化や血栓の予防にもおすすめです。