



おうちで薬膳

さわらの麴漬けと 春しいたけのグリル

雨水・花粉症対策

材料 2人分

さわら	…2切れ
しいたけ	…4個
しょうゆ	…適量
レモン	…2切れ

麴床(つくりやすい分量)

酒粕	…100g
塩麴	…50g
みりん	…大さじ3

*酒粕は板粕ではなく、柔らかいタイプが混ぜやすくおすすめです。

*板粕の場合は、酒(または、すぐ使う場合は水でもよい)を足して柔らかくしてから、混ぜてください。

作り方

- 1 麴床の材料を混ぜ合わせる。このまま冷蔵庫で長期保存可能。まとめて作っておくと便利です。
- 2 1でつくった麴床を適量さわらにまんべんなく塗り、1~2晩置く。
- 3 2をグリルで裏面から焼く。
中弱火で6分、火が通ったらひっくり返して皮目を焼く。
- 4 しいたけは石づきの固いところを切り落とし、表面に格子状の切れ目を入れる。
- 5 4のしいたけをグリルで両面にじっくりと火を通す。
- 6 最後にしょうゆをたらして、軽くあぶる。
- 7 さわらを盛り付け、6のしいたけとレモンを横に添える。
食べる時にレモンを絞る。

柱となる食材



しいたけ

免疫力を高めるビタミンB2、B6や免疫機能を正常化させるビタミンDが豊富に含まれています。

そして、しいたけ特有の香り成分にも免疫力を高める効果があります。

免疫力を高めることで花粉症の予防や改善ができます。



酒粕

発酵食品はお腹を温め血行を促進し腸内環境を整えてくれます。

腸には多くの免疫細胞が存在するため腸内環境を整えることで免疫力を正常に保ちアレルギー症状を緩和することができます。



塩麴

腸内環境を整えてくれるエキスパート。心身の疲労を回復させ免疫力をアップ。

植物性発酵食品の乳酸菌が生きて腸まで届きやすく自然に腸内環境を整えてくれます。また、ビタミンB2、B6が粘膜や皮膚を細菌から守ってくれます。