

おうちで薬膳

春野菜の豚汁 白みそ仕立て

清明・イライラ(「気」のめぐりを改善)

材料 2人分

春野菜の豚汁

豚バラ肉	…150g
ごま油	…大さじ3
しょうが	…1かけ
新ごぼう	…1本(100g)
うど	…1本(200g)
春かぶ	…3~4個
だしパック	…2袋
長ねぎ	…1/2本
白みそ	…大さじ3~4 (みその塩味によって調節)
山椒	…少々
水	…1.2L

もちきびごはん

もちきび	…大さじ4
米	…2合(あれば五分づき)

作り方

春野菜の豚汁

- 1 豚バラ肉を一口大に切り、しょうがをせん切りにし、新ごぼうはきれいに洗い皮のままさがきにし、うどの皮をたわしでこすり縦半分に切ってから斜めに薄切りにし、春かぶはくし形に6~8等分にし、長ねぎを斜め切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れ、1の豚バラ肉としょうがのせん切りを炒める。豚バラ肉の色が白くなったら、1の新ごぼう、うどを入れて3分ほど炒める。
- 3 2に水1.2Lを加え、だしパック、1の長ねぎを入れて弱火で3分煮る。
- 4 アクをとり、だしパックを取りだす。
- 5 1の春かぶを加えてさらに3~4分煮る。
- 6 白みそを溶かし入れる。
- 7 器に盛って、山椒をふる。

もちきびごはん

- 1 米をとぎ、もちきびは茶こしなどで洗う。
- 2 炊飯器に1の米ともちきびを加えて、2合分の水とさらに大さじ4の水をたす。
- 3 炊飯モードで炊飯する。

柱となる食材



新ごぼう

やわらかくて香りがよい新ごぼう、別名「夏ごぼう」とも言われます。食物繊維は水溶性と不溶性の二種類が含まれていて、老廃物を排出したり腸内環境を整えてくれることで気持ちもスッキリ!イライラも解消してくれます。



うど

カラダにたまった湿気を取り除く作用や、カラダを温める作用があるので肩コリや関節痛などの痛みを緩和してくれます。うどの特有の香り成分はリモンでリラックス効果があります。またカリウムが豊富なのでむくみの解消にも効果があります。



春かぶ

春の七草の一つで、カラダの中を温め食べ過ぎや弱った胃を緩和してくれる作用があります。また頭にのぼった「気」をおろす作用があるので、のぼせやイライラ、頭痛にも効果があります。葉にも栄養たっぷり含まれているので一緒に食べると効果倍増です。