



# おうちで薬膳

## はとむぎ団子 しょうがシロップ

穀雨・坐骨神経痛(寒湿)

### 材料 2人分

#### はとむぎ団子2種

白玉粉	…30g
よもぎパウダー	…小さじ2
はとむぎ粉	…20g
水	…45cc
(白玉団子 20ccよもぎ団子 25cc)	

#### しょうがシロップ

白きくらげ	…3g
クコ	…5g
しょうが	…15g
水	…320cc
てんさい糖	…25g
黒豆の甘煮	…15g
栗の甘煮	…30g
(天津甘栗でもよい)	

### 作り方

- 1 白きくらげは洗って水で戻し、熱湯で2~3分ゆでて小さめに切り、クコを水であらう。
- 2 はとむぎ団子2種を作る。白玉粉を半分15gづつにする。片方は水20ccを加えて混ぜ、もう片方はよもぎパウダーと水25ccを加えて混ぜる。混ざったら、それぞれにはとむぎ粉を半分10gにし、加えてよく練り10分ほどおく。それぞれちいさな団子にまるめる。
- 3 熱湯を沸かし、2をゆでる。浮き上がってきたら、サシ水をし、もう一度浮き上がったら引き上げて水に取る。
- 4 しょうがシロップを作る。しょうがをすり下ろしてお茶パックに入れ、水 320cc とてんさい糖を加えて火にかける。沸騰したら、弱火で3分ほど煮詰める。  
1の白きくらげ、黒豆の甘煮、栗の甘煮、2のクコを加えてお茶パックを絞って取り出す。
- 5 2のはとむぎ団子2種を器に盛り、4のしょうがシロップをあたたためてかける。

\*冷たくても美味しいいただけますが、カラダを冷やさないことをおすすめしています。

### 柱となる食材



#### はとむぎ

利尿作用があり、カラダにこもった熱を冷まします。余分な水分を排出するので、湿気による神経痛やリウマチの症状を緩和してくれます。血液やリンパの循環をよくするので胃腸の働きを高めて、老廃物の排出をします。



#### よもぎ

古くから生薬として用いられるよもぎは、カラダを温めて冷えを取り除き、痛みを止める働きがあります。血流を改善することで腰痛も緩和。香り成分のシネオールも血液促進作用があるので代謝の向上にも期待ができます。



#### しょうが

カラダを温める作用が強く、血流の循環をよくしてくれるので冷え症改善にもオススメです。カラダを温めることで関節の痛みを和らげてくれます。冷えをとって胃腸の働きを高めるのでむくみも改善してくれます。



#### 黒豆

薬膳では黒い食材は、「血」や生命力を補って、血流の改善、老化防止、腰痛に効果的です。胃腸の働きも高める効果があるので、水分の代謝を促しむくみを解消してくれます。黒色は抗酸化物質のアントシアニンで生活習慣予防や目の健康にもよいと言われています。