



おうちで薬膳

鮭とれんこんの南蛮漬け パプリカ風味

大雪・ヒジが痛む

材料 2人分

鮭	…3切れ(300g程度)
下味[塩小さじ1/2(1%)、こしょう少々、小麦粉大さじ1、パプリカパウダー大さじ2/3、チリパウダー小さじ1/2]	
れんこん	…100g
たまねぎ	…100g
パプリカ	…1/2個(100g)
キャノーラ油	…大さじ3

漬け液 たまねぎの皮1個分

水	…100cc
たまねぎの皮	…1個
酢	…大さじ5
塩	…小さじ2/3
ローリエ	…1枚
輪切りとうがらし	…5~6個
はちみつ	…大さじ2

作り方

- 1 れんこんは皮をむかずに5mm厚さに切り、たまねぎの皮をむきスライスする。茶色いたまねぎの皮はお茶パックに入れとっておく。パプリカを細切りにする。
- 2 漬け液をつくる。水100ccに1のたまねぎの皮、酢、塩、ローリエ、輪切りとうがらしを鍋に入れて煮立たせる。火を止めたら、はちみつを加え冷ます。
- 3 鮭は一口大に切って、下味の塩小さじ1/2(1%)、こしょう少々、パプリカパウダー大さじ2/3、チリパウダー、小さじ1/2をふって、最後に小麦粉大さじ1をまぶす。
- 4 鍋にキャノーラ油を大さじ1入れて火にかけ、中火で1のれんこんの両面をこんがり焼く。取り出し続いて、キャノーラ油大さじ2を加えて3の鮭を焼き、火が通ったら取り出す。
- 5 2でつくっておいた漬け液に4の鮭、1のれんこん、たまねぎ、パプリカをすべて加えて混ぜ合わせる。
- 6 数時間おき、味をしみ込ませる。
- 7 器に盛りつけあれば、パセリのみじん切りをふりかける

*密閉容器に入れて、4日ほど保存できます。
ジッパーバッグでの保存は劣化が速いためおすすめしません。

柱となる食材



鮭

「気」と「血」を補う効果があり、お腹を温めて胃腸の機能を強化してくれます。鮭の赤い色素はアスタキサンチンで強い抗酸化作用で免疫力をアップ。EPAやDHAは血管を若く保ち血流を改善、鉄分は血液をつくり貧血を防ぎます。



れんこん

先を見通すことで縁起物として重宝されるれんこん。血液の浄化と造血作用に効果があります。ナイアシンが血管を広げて血流を改善、またβ-グルカンが血液をサラサラにする効果があります。



パプリカ

赤のパプリカにはカプサイシンが多く含まれています。新陳代謝を活発にし、血流をよくしてくれるので冷え症を改善。またビタミンEにも血行促進作用があります。そしてビタミンPは毛細血管を丈夫にしてくれるので、パプリカは活血の食材としておすすめです。



たまねぎの皮

漢方薬の原料にもなっているたまねぎの皮ですが、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。ポリフェノールの一種ケルセチンは抗酸化作用があり、また血管の中を綺麗にし、血液の流れをスムーズにしてくれます。血液がめぐることカラダも温まり痛みも緩和してくれます。