

# おうちで薬膳

## 鯛のはとむぎ茶 ぶぶ漬け

小暑・足のむくみ

### 材料 2人分

お好みお刺身 (鯛・かんぱちなど)	… 100g
米	… 1合
ひきわりはとむぎ	… 大さじ4
だしパック	… 2パック
焙じはとむぎ茶	… 6g
酒	… 小さじ2
薄口しょうゆ	… 小さじ2
塩	… ひとつまみ

#### 漬けこみ調味料

塩麴	… 小さじ1/2
みりん	… 小さじ2
薄口しょうゆ	… 小さじ2
白ねりごま	… 小さじ1.5
白すりごま	… 大さじ1.5

#### 薬味

しょうが	… お好みで
みょうが	… お好みで
三つ葉	… お好みで

### 作り方

- 1 漬けこみ調味料をつくる。  
塩麴、みりん、薄口しょうゆ、白ねりごま、白すりごまをよく混ぜる。
- 2 鯛を一口大に切り1でつくった漬けこみ調味料の中に入れて、30分ぐらい漬けこむ。
- 3 米をといで、ひきわりはとむぎを加え、水100ccを増やして炊飯する。
- 4 だしを作る。  
水600ccに、だしパック、お茶パックに入れた焙じはとむぎ茶を入れる。  
火にかけて、沸騰したら弱火で3分ほど煮る。  
だしパックとはとむぎ茶パックを取り出す。
- 5 酒、薄口しょうゆ、塩を加えて味をととのえる。
- 6 しょうがをすりおろし、みょうがをせん切りにし、三つ葉は1.5cmの長さに切る。
- 7 大きめの器に3の温かいご飯を入れ、2で漬けこんでおいた鯛を並べる。
- 8 7に上から、5の熱いだし汁をかけ、お好みで6の薬味をのせる。

### 柱となる食材



はとむぎ

昔から中国では「ヨクイニン」という漢方薬として使われています。  
穀物の中でもタンパク質が多く、アミノ酸バランスもよい。  
カラダの代謝を促進させるので水分代謝も活発になりむくみを解消してくれます。  
老廃物も排出され、解毒作用があります。



はとむぎ茶

腸内環境を整え新陳代謝を活性化してくれます。  
はとむぎにはタンパク質やビタミンEが含まれているので、カラダのめぐりをよくしてくれます。  
利尿作用があるので、無駄な水分をカラダの外に排出してくれ、むくみ解消に効果的です。