



# おうちで薬膳

## さわらのくるみ 黒ごまみそ焼き

立春・便秘解消

### 材料 2人分

さわら … 4切れ  
下味[酒大さじ1、塩 少々]

#### くるみ黒ごま味噌

くるみ(素焼き) … 25g  
黒ねりごま … 15g  
みそ … 30g  
みりん … 大さじ3+1/2

#### つけあわせ

三つ葉 … 2束  
えのき … 1束

### 作り方

- 1 さわらに酒大さじ1、塩少々をまぶして10分ほどおく。
- 2 くるみ黒ごまみそを作る。  
くるみをフライパンでから煎りし、細かく刻む。
- 3 ボウルに黒ねりごま、みそ、みりんを入れてゴムベラで練り混ぜ、2のくるみを加えてざっと混ぜる。
- 4 魚焼きグリルで、1のさわらを皮目から焼く。  
5～6分ほど焼いて焼き色がついたら、3のくるみ黒ごまみそを適量のせ、表面に薄く焦げ目がつくまで焼く。

\*くるみ黒ごまみそは、1週間は日持ちします。  
焼いたお餅や焼きおにぎりにのせてもおいしい。

#### つけあわせ

- 1 三つ葉は根を切る。  
えのきは石づきを切って、ほぐしさとゆでる。
- 2 ポン酢やしょうゆなどで和える。

### 柱となる食材



くるみ

アンチエイジング効果のあるくるみ。腎を補い下半身の冷えなどを改善してくれます。様々な抗酸化物質やビタミン、ミネラルが豊富で、不飽和脂肪酸や食物繊維が大腸の運動を活発にしてくれる作用もあります。加齢からくる便秘の改善にも効果があります。



黒ねりごま

腎の機能を向上させ「血」や生命力を補う作用があります。また胃腸を丈夫にし潤してくれます。アンチエイジングビタミンといわれるビタミンEが含まれていて、血液をサラサラにしてくれます。血液の循環をよくすることで新陳代謝が活発になります。



みそ

「気」を補ってお腹を温めてくれる作用があります。発酵食品はアミノ酸やビタミン類が多く生成されます。抗酸化作用のあるビタミンEは、血液の循環をよくし冷えや血行不良を改善してくれます。腸内環境を整えることで善玉菌が増え活性化することで便秘も解消してくれます。