



# おうちで薬膳

## 春野菜のバンバンジー

春分・肩コリ改善

### 材料 2人分

#### ゆで鶏

鶏むね肉	…1枚(250g)
ねぎ(青い部分)	…1本分
しょうが…	…スライス2枚
酒	…大さじ2
塩	…小さじ1/2

#### 付け合せ野菜

セロリ	…1/3本
クレソン	…半束
ルッコラ	…半束
紫たまねぎ	…1/4個

#### タレ

酢	…大さじ2
白ねりごま	…大さじ2
はちみつ	…大さじ1半
しょうゆ	…大さじ2
みそ	…小さじ1
豆板醤(トウバンジャン)	…小さじ1
しょうが	…ひとかけ分
みかんの皮	…1/4個分
ねぎ	…50g

### 作り方

#### ゆで鶏

- 1 鶏むね肉は、分厚い部分を包丁で均一にして開く。
- 2 鍋に2カップの水を入れ1の鶏むね肉とねぎの青い部分をちぎって入れ、しょうが、酒、塩を加える。
- 3 2を火にかけて、煮立ったらアクを取って弱火で7分ゆでて火を止める。
- 4 蓋をして、そのまま冷ます。

#### タレ

- 1 酢と白ねりごまを入れてよく練り合わせる。
- 2 はちみつ、しょうゆ、みそ、豆板醤、しょうがのすりおろし、みかんの皮のみじん切りを加えて混ぜ合わせ最後にねぎのみじん切りを入れて混ぜる。

#### 春野菜のバンバンジー

- 1 ゆで鶏をつくる
- 2 付け合せ野菜のセロリは筋をとって斜めに薄切りにし、葉はせん切りにする。クレソンとルッコラは3cmに、紫たまねぎは薄切りにする。
- 3 2で切った野菜の水気を切って混ぜ合わせる。
- 4 タレを作る。
- 5 1でつくっておいたゆで鶏をほぐし、3で混ぜ合わせた野菜をそえ、ゆで鶏に4のタレをかける。

### 柱となる食材



#### セロリ

香り成分のアピインは気持ちを落ち着かせたり、ピラジンは血流を良くして「血」をサラサラにする効果があります。血流がどこおると筋肉に必要な栄養素が不足するためコリや痛みが出てきます。セロリは「気」をめぐらしイライラ感を解消する作用もあるのでストレスからくる肩コリにも効果があります。



#### クレソン

栄養のバランスがとても良いクレソンはカラダの熱を取り除いて血液の循環を改善します。全身に「血」をめぐらせてくれるので疲れや肩コリ、神経痛に効果があります。辛味成分のシニグリンは血行促進、食欲増進効果があり、疲労回復や慢性の肩コリを解消してくれます。



#### 紫たまねぎ

「血」や「気」のどここおりを改善してカラダを温める働きがあります。めぐりが良くなることで生活習慣病も予防してくれます。また紫色のアントシアニンはアンチエイジング効果や血管を強くしてくれ、辛味成分の硫化アリルは血液をサラサラにしてくれます。



#### みかんの皮

みかんの皮は陳皮といわれ漢方薬の材料に用いられています。香り成分のリモネンはリラックス効果があり、ポリフェノール的一种ヘスペリジンが血管を広げて「血」の流れを良くしてくれます。柑橘系の香りは「気」をめぐらせる作用があるので、「血」を全身にめぐらせ肩コリを緩和してくれます。