



# おうちで薬膳 セロリといか・ ほたてのスープ

立夏・めまい

## 材料 2人分

昆布	… 10センチ角1枚
にんにく	… 1かけ
たまねぎ	… 半分
セロリ	… 100g
レモン	… 1/2個
いか	… 1杯
ボイルほたて	… 12個
キャノーラ油	… 小さじ2
酒	… 30cc
ナムプラー	… 大さじ1半

## 作り方

- 1 昆布は、水800ccにつけておく。
- 2 にんにくはみじん切りにし、たまねぎは縦半分に切り、繊維に沿ってスライスする。  
セロリは筋をとって斜め薄切りにし、葉はせん切りにする。  
レモンはくし切りにする。
- 3 いかは表面に格子の切れ目を入れて、3cmに切る。
- 4 キャノーラオイルを熱し、2のにんにくを炒める。  
香りが立ったら、2のたまねぎを加えて、しんなりするまで炒め、1だしと酒を加えて沸騰するまで煮て、昆布を取り出す。
- 5 4に2のセロリ、3のいか、ボイルほたて、ナムプラーを加える。
- 6 器に盛って、2でとっておいたセロリの葉を散らし、2のレモンを絞る。

## 柱となる食材



セロリ

香り成分が「気」のめぐりを良くしてくれ、精神を安定させる作用があるカルシウムも多く含んでいるのでストレスを改善してくれます。「気」の滞ることでおこるめまいやのぼせなどの症状にも効果があります。香りの良い食材を取るようにしましょう。



いか

肝は「気」や「血」の流れをコントロールしています。「気」をめぐらせることで肝の働きを高めることができます。いかは肝を補い、機能を高めたり、カラダを潤す効果があります。また、タウリンが豊富に含まれていて肝臓の働きを活発にしてくれ、解毒作用や疲労回復作用があります。



ほたて

胃の働きをととのえ消化吸収を助けられます。肝の働きを高め、ストレスを緩和、カラダの潤いを補ってくれます。イライラやストレス、めまい、のぼせなどの緩和にも効果があります。また、肝機能を強化してくれるタウリンも豊富に含まれています。