

# おうちで薬膳

## レバーとハツの 香草炒め

啓蟄・寝つけない

### 材料 2人分

レバーとハツ	… 200g
オリーブオイル	… 大さじ1
にんにく	… 1かけ
しょうが	… 10g
輪切りとうがらし	… 少々
酒	… 大さじ2
塩	… 小さじ1/2
粗挽きこしょう	… 適量
パクチー	… 1束(100g)
(クレソン、根三つ葉、セリでもよい)	

### 作り方

- 1 レバーとハツは流水で洗って固まった血を取り除き、食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気を取る。
- 2 にんにくとしょうがはみじん切りにし、パクチーは3cmの長さに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルと2のにんにく、しょうが、輪切りとうがらしを入れて火にかける。
- 4 香りが立ったら、1のレバーとハツを加えて炒める。  
続いて酒、塩、粗挽きこしょうを加えて、中まで火が通るまで炒める。
- 5 4に2のパクチーを加えて、すぐに火を止める。

### 柱となる食材



レバー

薬膳では、「血」が不足すると、精神不安定になったり不眠になったりすると考えられています。「血」をコントロールする臓器「肝」を元気にして、「血」をチャージする食材です。必須アミノ酸をバランスよく含み鉄分やミネラルも豊富。不眠解消も期待できます。



ハツ

薬膳では「同類相補」という考え方があり、肝臓病のときは、動物のレバーを食べるという、同じ種類や似ているものを食べることで治療をします。不眠は実は「心」の問題。動物の心臓を食べることで、「心」の症状を改善します。高たんぱくで低カロリーでコリコリとした歯ごたえのあるハツ。ビタミンやミネラルなどの栄養がバランスよく含まれています。鉄分や葉酸を含んでいるので貧血の予防に効果があります。



パクチー

独特の香りが特徴で、この香りが「気」のめぐりをスムーズにし、気分をリフレッシュし、うつうつとした気持ちやイライラを鎮めてくれます。精油成分のリナロールは鎮静作用や抗不安作用などがあり、ストレス性の神経症状や気持ちの落ち込みを軽減する働きがあると考えられています。緊張やいら立ちが気になるときにおすすめの食材です。