



おうちで薬膳

おろしれんこんと あさりの茶碗蒸し

白露・気候の変わり目に咳が出る

材料 4人分

れんこん	…150g
塩	…少々
片くり粉	…大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	…小さじ2
卵…	…2個L
ボイルあさり	…50g
かつおだし	…300cc

だし

かつおだし	…200cc
しょうゆ	…大さじ1
みりん	…大さじ1
しょうが	…少々
片くり粉	…小さじ2
(片くり粉と水を1:1の割合で混ぜたもの)	
三つ葉	…30g

作り方

- 1 かつおだしを500cc取る。
- 2 れんこんはすりおろすし、塩、片くり粉を加えてよく混ぜ、スプーンですくって4つの器に分けて入れる。
- 3 2を湯気の上上がった蒸し器で5分ほど蒸す。
- 4 ボウルに卵を割りほぐし、かつおだし300cc、薄口しょうゆを加えて混ぜ、ざるで卵液をこす。
- 5 3に4を流し入れ、ボイルあさを加える。
- 6 5を湯気の上上がった蒸し器に並べ、中火3分、弱火で3分蒸して取り出す。コンロの種類によって、火の通りが違うので、竹串をさして透き通った汁ができればOK。
- 7 鍋に残しておいたかつおだし200cc、しょうゆ、みりんを入れて火にかける。沸騰したらしょうがのすりおろしを加え、水溶性片くり粉でとろみをつけ、ざぐ切りの三つ葉を加える。
- 8 6に7をかける

📌 柱となる食材



れんこん

カラダの余分な熱を冷まして、カラダに潤いを与える働きがあります。肺を潤して動きを高めるので、咳やのどの痛みの解消に効果的です。ポリフェノールの一種のタンニンには抗炎症作用があり、ぬめり成分はのどを潤して炎症を抑える働きがあります。



卵

「完全栄養食」と言われるほど非常に栄養価が高い食品です。カラダに潤いを与え、のどの渇きや空咳を改善します。ビタミンAはウイルスの感染予防に効果があり、ビタミンB群は疲労回復をサポートします。また、消化のよいたんぱく質は胃腸に負担をかけないのでおすすめです。



あさり

カラダの余分な熱を冷まして、咳やほてりを鎮めます。ビタミン、ミネラルが豊富なあさは、滋養強壮効果が高く、体力の増強に効果的です。感染症予防に効果がある亜鉛、疲労回復効果のあるタウリンも含まれています。また、鉄分は良質なたんぱく質(卵など)との相乗効果で吸収率が上がります。