



おうちで薬膳

わかめとじゃこのご飯と 鮭とひじきの白ごまみそ汁

大寒・こむらがえり

材料 2人分

わかめとじゃこのご飯

昆布と煮干しのだし	…400cc
[昆布3g、煮干し10g]	
じゃこ	…大さじ2
乾燥わかめ	…10g
三つ葉	…適量
米	…2合
しょうゆ	…大さじ1
塩	…ひとつまみ
酒	…大さじ2

鮭とひじきの白ごまみそ汁

昆布と煮干しのだし	…800cc
[昆布5g、煮干し20g]	
ごぼう	…80g
大根	…100g
にんじん	…100g
白ねぎ	…1本
鮭	…2切れ(250g)
長ひじき	…10g
ごま油	…大さじ2
みそ	…50g程度
すりごま	…大さじ4
しょうがのすりおろし	…5g

作り方

わかめとじゃこのご飯

- 1 昆布と煮干しでだしをつくる。
鍋に水500cc、昆布3g、煮干し10gを入れ火にかける。
沸騰してから、5分ほど弱火で煮てだしを400ccとる。
- 2 米をといで、ざるにあげる。
- 3 じゃこはから煎りする。
- 4 わかめは、お湯で戻し細かく切る。
- 5 炊飯器に2の米、1の出汁、しょうゆ、塩、酒を加えて炊飯する。
- 6 炊き上がったら、3のじゃこ、4のわかめを加えてよくかき混ぜる。
- 7 器によそって三つ葉をあしらう。
※多めに作って冷凍しておくが良い。

鮭とひじきの白ごまみそ汁

- 1 昆布と煮干しでだしをつくる。
鍋に水1L、昆布5g、煮干し20gを入れ火にかける。
沸騰してから、5分ほど弱火で煮てだしを800ccとる。
- 2 ごぼうはさがきに切り、大根、にんじんをいちょう切りにし、白ねぎは、斜め薄切りにする。
鮭は2~3cmの幅に切る。
長ひじきは洗って水150ccで戻す。
戻ったらひじきともどし汁に分け、戻し汁は置いておく。
- 3 鍋にごま油を入れて熱し、②のごぼうを炒める。
続いて②のひじきを炒める。
- 4 ①のだしと②で置いておいたひじきの戻し汁をそそぎ、②の大根、にんじん、白ねぎを加えて強火で煮る。
沸騰したら、弱火にして大根が軟らかくなるまで煮る。
- 5 ②の鮭を加え鮭に火が通ったら、みそを加えてとかす。
- 6 器に入れてすりごま、しょうがのすりおろしをあしらう。



じゃこ

頭から尾まで丸ごと食べることができるじゃこは、ミネラル豊富な食材です。カルシウムやビタミンD、鉄、血液をサラサラにしてくれるEPAも含まれています。薬膳では「気・血」おぎない、カラダを温める作用があります。



鮭

「気」をおぎない「血」のめぐりをよくしてくれます。血液をサラサラにしてくれるEPAも豊富に含んでいます。また鉄分やマグネシウムも含んでいます。こむらがえりはマグネシウム不足や冷えによる血行不良が原因でおこります。冷えを改善しながらマグネシウムもおぎなえる鮭はおすすめ食材です。



わかめ

長寿の地域ではたくさんの海藻を食べる習慣があります。食物繊維やミネラルを豊富に含んでいて、こむらがえりを防ぐマグネシウムも含まれています。こむらがえりは、筋肉の収縮がうまくいかないことで起こるのですがミネラルを豊富に含んでいる海藻は毎日少しずつ摂りたい食材です。



ひじき

低カロリーで食物繊維が豊富なので腸内環境を整えてくれます。またビタミンやミネラル(鉄、マグネシウムなど)も豊富に含まれています。薬膳では黒い食材は「血」をおぎなう効果があり、血液循環をよくし全身に「血」をめぐらせてくれます。



ごま

小さな粒には栄養がぎゅっと詰まっていることから、古来中国では「不老長寿の薬」として伝えられてきました。薬膳ではカラダを潤す働きがあります。鉄分やカルシウムなどのミネラルや、食物繊維が豊富に含まれています。鉄分には血行改善や冷えの改善などの効果があります。