



# おうちで薬膳

## にんじんとレーズンのターメリックピラフ

秋分・目の老化予防

### 材料 2人分

にんじん	…1本
鶏もも肉	…半分(180g)
下味[塩、こしょう 適量]	
たまねぎ	…1/4個
キャノーラ油	…小さじ2
米	…2合
レーズン	…30g
ターメリック	…小さじ2
塩	…小さじ1/2
コンソメ	…小さじ1/2
アーモンド	…15g
パセリ	…適量

### 作り方

- 1 にんじんはすりおろすし、鶏もも肉は一口大に切りし、下味の塩こしょうをしておく。
- 2 たまねぎはみじん切りにし、キャノーラ油でしんなりするまで炒める。
- 3 米はとぎ、ザルにあげる。
- 4 炊飯器に3の米を入れて2合分の水加減にしたら、50ccの水をとり去る。
- 5 4に1のにんじん、鶏もも肉、2のたまねぎ、レーズン、ターメリック、塩、コンソメ小さじ1/2をお湯大さじ1でとかし加えてよくかき混ぜる。
- 6 普通に炊飯する。
- 7 器に盛って、きざんだアーモンドとパセリをふる。

\*多めにつくって冷凍保存もできます。

### 柱となる食材



にんじん

「血」を補い、肝の働きを高める作用があります。目の疲れを癒し、さまざまな目の症状改善に効果的です。にんじんにはβ-カロテンが豊富で目の粘膜を潤します。また抗酸化作用も高いので老化防止効果も期待できます。



レーズン

肝と腎の働きを高め、「気」と「血」を補う作用があります。栄養価が高く、ポリフェノールやアントシアニンが豊富に含まれています。抗酸化作用があるので老化予防やアンチエイジング効果、免疫力アップ効果があります。また、鉄分が豊富で血液をサラサラにしてくれます。



ターメリック

カレーのスパイスとして有名ですが、中国では漢方薬として使われ、「気・血」のめぐりを良くします。血行を整え、新陳代謝を促します。主成分のクルクミンが老化防止や鎮痛効果、肝機能の改善に効果があります。「血」の循環をよくすることで栄養もすみずみまで届き目の状態を改善します。