



おうちで薬膳

香りさわやかクレソンと魚介のフォー

立夏

イライラ解消（「気」のめぐりを良くする）

材料 2人分

フォー(乾燥)	…150g~200g
えび	…4尾
いか	…60g
紫たまねぎ	…50g
ニラ	…1/2束
もやし	…100g

スープ

水	…600ml
塩	…小さじ1/4
酒	…小さじ1
鶏ガラスープの素 (表示を確認)	…小さじ2程度
ナンプラー	…大さじ2
塩	…少々
こしょう	…少々
輪切りとうがらし	…3~4個
クレソン (またはパクチーでもよい)	…50g
レモン	…1/4個

作り方

- 1 フォーを15分ほど水に浸して戻し、表示通りにゆでる。
水でサッと洗い、水気をきる。
フォーが長い場合はゆでてから、はさみで切るとよい。
- 2 えびは殻付きのまま背ワタを取り、いかは食べやすい大きさにきる。
*えびの背ワタの取り方
えびをもって軽く曲げ、身の中央に竹串をあさくさして背ワタが見つければ切れないようにゆっくり引き出します。
- 3 鍋にスープの材料 水、塩、酒を煮たて、2のえびといかを入れ2~3分ゆでアクをとり、そのゆで汁は取っておく。
えびといかを取り出し、えびはしっぽだけを残して、あとの殻はむいておく。
- 4 紫たまねぎを薄切りにし、ニラは4センチの長さに切り、もやしは洗って水気をきる。
クレソンは2センチの長さに切り、レモンをくし切りにする。
- 5 3でとっておいたゆで汁に鶏ガラスープの素、ナンプラー、塩、黒こしょう、輪切りとうがらしを加えて煮立て、4のもやしを加える。
再び煮たったら1のフォー、4の紫たまねぎ、ニラを加えひと煮たちさせる。
- 6 器に盛ってえび、いか、クレソンをのせ、レモンをあしらう。

柱となる食材



ニラ

滋養強壮効果や疲労回復効果の高いニラ。中国では「起陽草(きようそう)」と呼ばれカラダを温め「気」や「血」のめぐりを改善します。香り成分の硫化アリルには、免疫力を高め、血液をサラサラにする効果もあります。



クレソン

辛味成分のシニグリンには殺菌効果や食欲増進、血行促進効果があります。血液をきれいに行ったり、カラダの熱を取り除いて血液の循環を改善します。また、カラダの余分な熱を取ることでイライラを鎮めてくれます。