



# おうちで薬膳

## 大根レシピ3種盛り

冬至・胃もたれ解消

### 材料 2人分

#### 大根と陳皮の塩麹 酢漬け

大根 …300g  
塩 …2つまみ  
陳皮(ちんぴ) …3g

#### 調味料

酢 …大さじ1  
はちみつ …大さじ1  
塩麹 …小さじ1~2  
とうがらし …1本

#### 大根と豆苗のナムル

豆苗 …1束  
大根 …300g

#### 調味料

にんにく …1/2かけ  
塩 …小さじ1/3  
昆布茶 …小さじ1  
酢 …小さじ2  
白すりごま …大さじ2  
ごま油 …大さじ1

#### 大根とほたてのゆかり和え

大根 …300g  
塩 …ひとつまみ  
ほたての缶詰 …1缶(60g程度)  
乾燥わかめ …2g  
ゆかり …小さじ2

### 作り方

#### 大根と陳皮の塩麹 酢漬け

- 1 大根は皮をむいて4cmの長さに拍子木切りにし、塩をふって30分ほどおく。
- 2 調味料をボウルにいれ、1の大根とみじん切りにした陳皮を加えて混ぜ合わせる。
- 3 しばらく置く。一晩おくとさらに美味しい。

#### 大根と豆苗のナムル

- 1 豆苗は根を切って3等分に切り、大根は1cmの角切りにし、にんにくはすりおろしておく。
- 2 熱湯を沸かし、1の豆苗をさっとゆでて、ざるにあげる。ひきつづき1の大根を入れ、再沸騰するまで2分ほどゆでてざるにあげる。
- 3 調味料をボウルに入れ、2の豆苗と大根を軽く絞って混ぜ合わせる。

#### 大根とホタテのゆかり和え

- 1 大根はせん切りにし塩もみして、水気を絞る
- 2 ほたての缶詰を汁ごとボウルに入れ、乾燥わかめをもどさずに加え、わかめをふやかす。
- 3 1と2を合わせて、ゆかりを加えて混ぜる。

※密閉容器に入れて、1週間ほど保存できます。

ジッパーバッグでの保存は劣化が速いためおすすめしません。

### 🍴 柱となる食材



大根

「気」のめぐりを良くして胃腸の調子を高める作用があります。  
消化酵素のジアスターゼが多く含まれ消化を助け、胃もたれや消化不良を解消します。  
また、辛味成分のイソチオシアネートは殺菌効果や消炎作用などの効果があります。



ちんぴ  
陳皮

カラダを温め、消化吸収力を高めるので、「気」の滞りによる消化不良や食欲不振、吐き気、胃酸過多などを改善します。  
また、ポリフェノールの一種ヘスペリジンには理気作用があり血流の改善やストレス軽減作用もあります。



ゆかり

乾燥させた葉は、生薬では「蘇葉(そよう)」と呼ばれます。  
しそ特有の香り成分ペリラルデヒドは「気」のめぐりを良くし胃腸の働きを高めてくれます。  
胃液の分泌と消化を助け、胃腸の蠕動運動を助けるので整腸作用にも効果があります。