



おうちで薬膳

たらの豆鼓

ブラックオリーブ蒸し

小雪

顔のシワ、季節の変わり目に咳が出る

材料 2人分

たら	…2切れ
白きくらげ	…3g
白ねぎ	…10cm
香菜(あれば)	…10g
しょうが	…1かけ分
クコ	…3g
豆鼓(トウチ)	…10g
ブラックオリーブ	…15g
たまりしょうゆ	…大さじ1
ごま油	…大さじ1

作り方

- 1 白きくらげを洗って水でもどしし、一口大に切る。
白ねぎは細いせん切り(白髪ねぎ)にし、香菜はざく切りにする。
しょうがの絞り汁を作り、クコを洗って水大さじ1でもどす。
- 2 豆鼓とブラックオリーブはみじん切りにして、混ぜ合わせる。
- 3 たらの水気をふき一口大に切り、たらと1の白きくらげを皿にのせ、1のしょうがの絞り汁をかけ、2の豆鼓とブラックオリーブをたらの上にのせる。
- 4 フライパンに蒸し皿を置いてお湯を沸騰させ、3を入れる。
ふきんを巻いた蓋を乗せて、7分強火で蒸す。
- 5 皿を取り出して、たまりしょうゆをかけ、1の白髪ねぎ、香菜、クコを乗せる。
- 6 フライパンでごま油を熱し、5に上からアツアツのごま油をかける。

柱となる食材



白ねぎ

「気・血」のめぐりを改善してカラダを温める作用があります。
寒気を伴う風邪の初期症状に効果があります。
アリシンやネギオールは「血」のめぐりをよくしカラダを温め発汗を促進します。また、疲労を回復するビタミンも豊富に含まれています。



しょうがの絞り汁

カラダを温める作用が強く、特に寒気を感じる風邪の初期症状に効果があります。
辛み成分のジンゲロールやショウガオールは血行を促進し発汗を促します。
風邪による節々の痛みなどにも効果があります。



豆鼓(トウチ)

黒豆を原料にした中国の発酵調味料です。
アミノ酸が豊富に含まれ、滋養強壮や疲労回復に効果があります。
カラダの熱を冷ます働きがあり、発熱や頭痛に効果があります。
またカラダを温めたり、消化を促進してくれる働きもあります。