



# おうちで薬膳

## 大根レシピ3種盛り

啓蟄・目のかすみ

### 材料 2人分

大根	…150g
塩	…ひとつまみ
桜えび(または干しえび)	…5g
松の実	…5g
陳皮(ちんぴ)	…2g
切り餅	…3個
片くり粉	…適量
ごま油	…小さじ2

### タレ

しょうゆ	…大さじ1
酢	…大さじ1
ラー油	…適量

### 作り方

- 1 大根をなるべく細くせん切りにし、塩ひとつまみをふり、塩もみにする。
- 2 桜えび、松の実をフライパンで軽く空炒りする。  
陳皮は大きければ、水大さじ1で戻し、みじん切りにする。
- 3 切り餅に水大さじ2を加え、ラップをかけて電子レンジで1分45秒～2分加熱する。
- 4 3が柔らかくなったら、よくこねて1の大根、2桜えび、松の実、陳皮を加えて、よく混ぜ合わせる。
- 5 バットに片くり粉を敷いて、4をのばし、キッチンばさみで4等分する。
- 6 フライパンにごま油を小さじ1入れて5を片面こんがり焼く。ひっくり返して、ごま油を小さじ1入れて同様に焼き、取り出す。
- 7 タレを作って6に添える。

### 柱となる食材



大根

春の七草のひとつでもある大根は、「気」のめぐりをよくして、胃腸の調子をもよほさせる作用があります。消化酵素のジアスターゼを多く含んでいるので、消化の促進、胸やけ、胃もたれなどに効果的です。また、辛味成分にも消化促進や殺菌の働きがあります。



ちんぴ  
陳皮

みかんの皮を乾燥させた陳皮は、生薬として重宝されています。胃腸と肺の「気」のめぐりを改善する効果があります。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を改善します。また、香り成分のリモネンには「気」のめぐりをよくして、胃の働きを活発にする効果やリラックス効果もあります。