

# おうちで薬膳

## まぐろの炙りカルパッチョ 菊花と春菊そえ

寒露・頭痛改善

### 材料 2人分

まぐろ	…200g
下味[塩、こしょう 適量]	
春菊	…半束(4本)
食用菊	…2個

#### ドレッシング

オリーブオイル	…大さじ1
バルサミコ酢	…大さじ1
粒マスタード	…小さじ1
しょうゆ	…大さじ1
おろしにんにく	…半かけ

### 作り方

- 1 まぐろの炙りカルパッチョ 菊花と春菊そえ  
まぐろに下味の塩こしょうをしておく。  
フッ素加工のフライパンを熱し、まぐろの表面を焼き軽く焼き色をつける。  
冷ましてから、1cmの厚さに切る。  
\*フッ素加工のフライパンがない場合は、少量の油をひく。
- 2 春菊は葉だけをちぎり、茎は斜めに薄切りにする。  
食用菊はガクから外して花びらをざるでさっと洗う。
- 3 器に1のまぐろ、2の春菊、菊花を盛り付ける。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ、3の上にかける。

### 柱となる食材



まぐろ

まぐろには「気」や「血」をおぎなう効果があります。  
片頭痛の予防効果のあるマグネシウムやビタミンB2や抗炎症作用のあるオメガ3脂肪酸を豊富に含んでいます。  
頭痛はストレスや過労などで「気」や「血」のめぐりが悪くなることも原因のひとつと考えられるので、おすすめの食材です。



食用菊

不老不死の薬として使われていたり、枕に詰めて頭痛の改善に使われていたともいわれています。  
痛みや炎症を抑える働きがあるので、熱や頭痛、のどの腫れなどに効果があります。  
香りもよく気分をリラックスさせる作用もあります。