



おうちで薬膳

たまねぎの丸ごとコンソメスープ

穀雨・手足の血行不良

材料 2人分

オリーブオイル	…大さじ2
豚ひき肉	…80g
セロリ	…40g
にんじん	…40g
塩・こしょう	…少々
たまねぎ	…2個(小ぶり)
コンソメスープ	…500cc
たまねぎの皮	…2個分
ローズマリー	…適量
水溶き片くり粉 (小さじ1の水で溶く)	…小さじ2
塩	…ひとつまみ

作り方

- 1 たまねぎは皮をむき汚れた部分を取り除き丸ごとおいておく、たまねぎの皮は洗ってお茶パックに入れる。
- 2 セロリ、にんじんはみじん切りにする。
- 3 深めのミルクパンなどにオリーブオイルを入れて熱し、豚ひき肉、2のセロリ、にんじんを炒め、塩こしょうをする。
- 4 3に1のたまねぎとコンソメスープ、たまねぎの皮を入れたお茶パック、ローズマリーを入れて蓋をする。
沸騰したら、弱火で15分ほどたまねぎが柔らかくなるまで煮る。
途中煮詰まったら水を足し、お茶パックを取り出す。
- 5 たまねぎが柔らかくなったら、たまねぎを器に取る。
- 6 塩で味を整え、水溶き片くり粉を加えてとろみをつけ5にかける。

柱となる食材



セロリ

独特の香り成分アピインは、「気」のめぐりをよくします。リラックス効果も高く、ストレスによるイライラを改善します。

また、血行を促進するビタミンEや香り成分にも血流改善効果があるので、「気」と「血」の流れを両方よくすることで痛みやしびれを緩和します。



たまねぎの皮

皮にはケルセチンというポリフェノールの一種が豊富に含まれています。

ケルセチンには抗炎症作用があり、関節痛の緩和も期待できます。中医学では「気」や「血」の不足や滞ること

で痛みやしびれが生じます。ケルセチンには血流改善効果もあり痛みの緩和につながります。