



# おうちで薬膳

## ごま あじ丼

大暑・乾燥肌

### 材料 2人分

あじ (大きいものなら1尾)	…180g程度2尾
みりん	…小さじ2
酒	…小さじ2
しょうゆ	…大さじ1と1/2
しょうが	…ひとかけ分
白すりごま	…大さじ4
ごはん	…2膳
大葉	…5枚
青ねぎ	…2本
みょうが	…1本
えごまオイル	…小さじ4

### 作り方

- 1 あじは3枚におろして骨を抜き、7m幅に切る。
- 2 みりん、酒を一緒に器に入れて、電子レンジで10秒加熱し、しょうゆと混ぜ合わせる。
- 3 しょうがをすりおろし、大葉をせん切りし、青ねぎを小口切りし、みょうがを縦半分に切って小口切りにする。
- 4 2に1のあじと3のしょうがと白すりごまを加えて、まんべんなく混ぜる。
- 5 ごはんを器に盛り、4をのせ、3の大葉、青ねぎ、みょうがをのせ、えごまオイルをかける。

\*途中で熱々のかつお出汁をかけてもおいしい。

### 柱となる食材



あじ

血液をサラサラにするEPAや脳を活性化するDHAを多く含み、血栓予防に効果が期待できます。  
血液がスムーズに流れることでカラダを温め、痛みを緩和します。



えごまオイル

オメガ3脂肪酸のαリノレン酸を豊富に含み、血流の改善や血栓予防、動脈硬化予防に効果があります。  
また、カラダを温めて代謝を活発にします。  
血液の流れが滞ることで痛みが生じるので、血行を促進することは痛みの緩和につながります。