

おうちで薬膳

大根の 豚ロース巻きステーキ

雨水・鼻炎



材料 2人分

大根	… 200g
豚ロース薄切り	… 120g
塩 こしょう	… 適量
香菜	… 1株
ごま油	… 大さじ1

ソース

しめじ	… 60g
しいたけ	… 3個(60g)
しょうゆ麴	… 大さじ2
酒	… 大さじ2
みりん	… 大さじ2
水	… 50cc
水溶き片くり粉	… 小さじ1/2
(水小さじ2で溶く)	

作り方

- 1 大根は1.5cm×5cmのスティック状に切る。
鍋に水と大根をいれて、10分ぐらい柔らかくなるまで煮て、冷ます。
- 2 しめじは石づきを取って1本ずつほぐし、しいたけは薄切りにする。
香菜は洗い、葉はざく切りにし、根はみじん切りにする。
- 3 豚ロース薄切りで1の大根を巻いて、塩こしょうをする。
- 4 フライパンにごま油小さじ1を入れ熱し、3を焼く。
すべての面がしっかり焼けたら取り出す。
- 5 続けて残りのごま油をフライパンに入れて熱し、2のしめじ、しいたけ、
香菜の根をいれて炒める。
- 6 5にしょうゆ麴、酒、みりん、水を加えて2分ほど煮る。
- 7 火を止めて、水溶き片くり粉を加える。
- 8 4の上に7をかけ、2の香菜をのせる。

柱となる食材



大根

「気」のめぐりをよくして胃腸の調子を高めてくれる大根。
消化酵素のジアスターゼはアレルギー疾患の改善に効果があります。
また、アブラナ科の食材には辛味成分のイソチオシアネートが含まれていて、抗炎症作用や免疫力を高める効果が期待できます。



しいたけ

「気」と「血」を補って元気をつけ、胃腸の働きを改善してくれます。
「気」を補うことでカラダのバリア機能を高めることができるので、免疫力を高めます。
また、食物繊維の一種β-グルカンが多く含まれ免疫細胞を活性化します。



しょうゆ麴

しょうゆも麴もどちらも発酵食品で、抗酸化作用があり胃腸の働きを助けます。
免疫細胞の約70%は腸にあり、腸内環境を整えることで自然と免疫力を上げることに繋がります。
また、しょうゆにはアレルギー症状を改善する働きがあります。