



# おうちで薬膳

## 鯛のグリル クコとトマトのソース

啓蝨・目のかすみ

### 材料 2人分

鯛	…2切
赤たまねぎ	…1/2個
パプリカ	…1/2個
さつまいも	…1/2本
ローズマリー	…2本 (ドライローズマリーでもよい)
オリーブオイル	…大さじ3
小麦粉	…適量
塩・こしょう	…少々

### トマトとクコのソース

カットトマト	…150g
たまねぎ	…50g
クコ	…10g
塩	…小さじ1/4

### 作り方

- 1 赤たまねぎは横に1cm幅に切り、パプリカは縦に6個にし、さつまいもは厚さ7mmの斜め薄切りにし、ローズマリーは1本、葉を摘んで軽く刻む。
- 2 鯛に1のローズマリー、塩こしょう、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、1の赤たまねぎ、パプリカ、さつまいもを入れて焼く、ひっくり返して蓋をし、中まで火を通し取り出す。
- 4 続けて、2の鯛を入れて中火で焼く。  
ひっくり返して、蓋をして弱火で3分ほど焼いて取り出す。
- 5 トマトとクコのソースをつくる。  
たまねぎをみじん切りにし、クコは水大さじ2で戻し、戻し汁は取っておく。
- 6 たまねぎを炒めて、カットトマトと塩、クコを汁ごと加えて中火でへらでつぶしながら炒め煮にする。
- 7 お皿にソースを載せ、鯛、野菜を盛りつけ、ローズマリー1本を飾る。

\*トマトとクコのソースは多めに作って、バゲットにのせたりしても、おいしい。

### 柱となる食材



クコ

スーパーフルーツとして世界で注目されています。「飲む目薬」といわれるほど目に優しい食材です。目の疲労を回復させたり視力低下を予防する効果があります。目の網膜を保護する働きもあり、白内障などの眼病予防にも効果的です。



トマト

赤色のもとであるリコピンやビタミンCやEなど抗酸化作用の高い栄養素は、目の機能の改善も期待できます。また、β-カロテン、ルテインは白内障の予防に、ビタミンAは視力低下の予防に役立ちます。



パプリカ

抗酸化作用があり目の老化を防ぐビタミンEを多く含みます。血行を良くする働きがあるので、目の疲れをとれやすくなったり、ドライアイを予防してくれます。ビタミンCも多く含むので目の粘膜の保護にも効果があります。