

# おうちで薬膳

## 山芋のみそとろろ

### キャベツときゅうりの香味づけ

大暑・足のむくみ

#### 材料 2人分

##### 山芋のみそとろろ

はとむぎご飯	…2膳分
山芋	…300g
だし汁	…200~250cc
もみ海苔	…適量
みそ	…20g~25g(大さじ1強~1杯半)

##### キャベツときゅうりの香味づけ

キャベツ	…200g
きゅうり	…2本
塩	…ひとつまみ
山椒の粉	…適量
ごま油	…小さじ2

##### 調味料

みりん	…大さじ2
米酢	…大さじ2
水	…大さじ2
昆布	…2cm
しょうゆ	…大さじ1
ローリエ	…2枚
輪切りとうがらし	…1/2本(好みで調節)

\*1時間ほどおくと食べられようになります。

\*2日目以降になると味がなじんでさらに美味しい。

\*きゅうりの代わりに大根、かぶなどでもできます。

#### 作り方

##### はとむぎご飯

- 1 ご飯1合に、市販のひきわりはとむぎを大さじ3杯(30g)入れ、水50cc増やして炊飯する。
- 2 普通のはとむぎを使う場合は、煮えにくいので、たっぷりの水に1時間浸水し、40分ゆでる。  
(ゆでたものを小分け冷凍しておくといろいろな料理に使える)  
白米を炊くときに、ゆでたはとむぎを加えて一緒に炊飯する。  
1日15g程度が目安。

##### 山芋のみそとろろ

- 1 山芋は洗って皮をむき、すりおろす。
- 2 だし汁にみそを加えて溶かしておく。
- 3 ①の山芋をボウルに入れ、②を加えながら、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- 4 はとむぎご飯が炊き上がったなら、茶碗に盛って、③の山芋のみそとろろをかけ、もみ海苔をのせる。

##### キャベツときゅうりの香味づけ

- 1 調味料の材料を鍋に入れて火にかける。  
沸騰したら弱火で1分煮て火をとめる。
- 2 キャベツは一口大にちぎり、きゅうりは4cmに切り、すりこぎで叩いて軽くつぶし、塩をひとつまみふってしばらくおく。
- 3 ②をジッパーバッグに入れ、山椒の粉、ごま油を加え、②のキャベツときゅうりを水気をしぼって加え、空気を抜くようにして口を閉じて漬け込み、冷蔵庫へ

#### 柱となる食材



はとむぎ

穀類の中でも特に栄養が豊富で、胃腸を整え、新陳代謝を活発にしてくれます。また、水分代謝が活発になるため、尿の出がよくなりむくみも解消できます。体内の老廃物も排出されるので解毒作用にも効果があります。



山芋

中国では山の薬、日本では山のうなぎと言われ、疲労回復、滋養強壮を目的に用いられる食材。山芋に含まれるアミラーゼが消化と吸収を助けます。また食物繊維が豊富で腸内をきれいにしてくれます。そして、ネバネバ成分は胃の粘膜を保護する働きもあります。



キャベツ

カラダの熱を取り除いて余分な水分を排出し、胃の動きを促進します。また、ビタミンU(別名キャベジン)が豊富で、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にして粘膜の修復を促すため、胃や十二指腸の健康を保つ効果があります。



山椒

花・実・芽のすべてを食す事ができ、薬味、漢方薬に用いられています。辛さのもとサンショオールは、脳をほどよく刺激して内臓の働きを活発にし、胃腸の動きを整える作用があります。また、血行促進によりホルモン分泌が活性化されるため、むくみを解消してくれます。