



おうちで薬膳

鴨肉のロースト

ブルーベリーバルサミコソース

立秋・めまい

材料 4人分

塩	…1.2%の塩(小さじ1/4)
粗挽きこしょう	…適量
鴨むね肉	…250g
オリーブオイル	…小さじ1
バルサミコ酢	…大さじ4
ブルーベリージャム	…大さじ1
フリルレタスなど	…30g
クレソン	…50g

作り方

- 1 鴨むね肉を常温に戻す。
- 2 包丁で鴨むね肉の筋を取り、皮目に格子の切り込みを入れる。
- 3 2の鴨むね肉に塩と粗挽きこしょうを全体にふる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鴨むね肉を皮目からおき中火で5分焼く。
しっかりキツネ色になったらひっくり返し、弱火で3分ほど焼く。
- 5 4を取り出してアルミホイルに包み、そのまま予熱で火を通し、15分ほどおく。
- 6 フライパンに残った油を軽くふき取り、バルサミコ酢、ブルーベリージャムを入れて火にかけ、弱火で2分ほど煮る。
ソースを器にとっておく。
- 7 フリルレタス、クレソンを洗って適当な大きさにちぎり、お皿に盛る。
- 8 4の鴨むね肉をスライスし、野菜の上へのせ、6のソースを上からかける。

柱となる食材



鴨むね肉

消化吸収がよく胃腸の働きを高めてくれ、水分代謝をよくしてむくみを解消してくれます。「血」を補う効果があり、血行がよくなることですみずみまで栄養を届け、貧血予防や疲労回復にも効果があります。また、ビタミンB群や鉄分が豊富なことから、ビューティーミートといわれます。



バルサミコ酢

酢は「血」をきれいにして血行を高める作用があります。胃腸を元気にして代謝を促進してくれ、体内のバランスを整えてくれます。また、赤ワインからつくられるバルサミコ酢は、ポリフェノールが豊富で、「血」の流れをよくする効果は倍増。抗酸化作用もあり老化防止にも効果があります。



ブルーベリー

眼精疲労や目の不調を解消してくれるブルーベリー。血液の循環をよくする活血の作用やルテイン、アントシアニンなどの抗酸化物質を含んでいるので、老化防止も期待できます。また、食物繊維も豊富なのでカラダの内側からキレイにしてくれます。