

# おうちで薬膳

## ブイヤーベース& よもぎごはん

立春・腰痛予防

### 材料 2人分

#### ブイヤーベース

鮭	…2切れ
下味[こしょう、塩 少々]	
ムール貝	…4個
有頭えび	…4尾
オリーブオイル	…大さじ2
にんにく	…1かけ
たまねぎ	…大1個
カットトマト	…1/2缶
トマトペースト	…大さじ1
サフラン	…10本
白ワイン	…100cc
ローリエ	…2枚
塩	…小さじ1/2
こしょう	…適量

#### だし

昆布	…1枚 10cm角
煮干し	…25g
水	… 800cc

#### よもぎごはん

ごはん	…2膳
シソオイル	…小さじ1
(キャノーラ油でもよい)	
よもぎパウダー	…小さじ1

### 作り方

#### ブイヤーベース

- 1 鮭は適当な大きさにぶつ切りにして、下味の塩、こしょうをしておく。ムール貝はあらってひげをとり、有頭えびは背ワタを取る。
- 2 昆布と煮干しを水800ccに入れて火にかけ、だしをとる。仕上がりを600ccにする。
- 3 にんにく、たまねぎをみじん切りにし、サフランを水50ccにつけておく。
- 4 オリーブオイルで3のにんにく、たまねぎをしんなりするまで炒める。
- 5 4に2のだし、3のサフラン水とサフラン、カットトマト、トマトペースト、白ワイン、ローリエ、塩こしょうを加えて、フタをずらして10分ほど煮込む。
- 6 1の鮭、ムール貝、有頭えびを鍋に加え、フタをしないで7~8分煮て、塩こしょうで味をととのえる。
- 7 器に盛り、汁をそそぐ。

#### よもぎごはん

- 1 よもぎパウダーにシソオイルを混ぜ合わせて、ペースト状にして、ごはんと混ぜ合わせる。

### 柱となる食材



鮭

温性の食材で、胃腸を温めてくれます。「血」を増やし流れをよくしてくれるので、冷えを改善する効果があります。カラダを温めることで、腰痛の改善にもつながります。



有頭えび

カラダを温めて、スタミナをつけてくれるえび。足腰の冷えや腰痛を改善してくれます。殻にはカルシウムも豊富に含まれているので、丈夫な骨を作るのに効果的です。



煮干し

煮干しは、カルシウムとビタミンDを両方持つ食品です。骨の強化をすることによりカラダを支えることができ、腰痛予防にもなります。またカルシウムはビタミンDと一緒にとることで、吸収力を高めてくれます。



サフラン

血液の循環を高めて、カラダを温め、血行不良による痛みを緩和してくれます。冷え症の改善や血液をサラサラにしてくれる効果があります。



よもぎ

日本でも、古くから薬草として利用されてきた和製のハーブ。カラダを温め、血行促進に効果があります。血行不良による腰痛の緩和も期待できる。香り成分のシネオールにも、血行促進効果やリラックス効果も。