



# おうちで薬膳

## 薬味たっぷり

## 大人のえびチリソース

立春・坐骨神経痛

(「気」と「血」の流れをよくする)

### 材料 2人分

えび	…中ぶり約16尾
下味[塩小さじ1/5、こしょう少々、 キャノーラ油小さじ1、片栗粉小さじ2]	
エリンギ	…100g
キャノーラ油	…小さじ2+小さじ2
白ねぎ	…1本
しょうが	…5g
トマトペースト	…18g
みりん	…大さじ2
塩	…小さじ1/4
水溶き片栗粉	…少々

### 作り方

- 1 えびに下味の塩、こしょう、キャノーラ油、片栗粉をつける。
- 2 エリンギを3cmの長さに、5ミリぐらいの厚さに切る。  
白ねぎ、しょうがをみじんぎりに、**白ねぎは仕上げ用に少しとっておく。**
- 3 トマトペースト、みりん、塩、水50ccを合わせておく。
- 4 テフロン加工のフライパンにキャノーラ油小さじ2を入れて熱し、**1**のえびを入れて火が通るまで焼き取り出す。  
つづけて**2**のエリンギを入れ、水30ccを加えて炒め、しんなりしたら取り出す。
- 5 テフロン加工のフライパンにキャノーラ油小さじ2を入れて、**2**の白ねぎ、しょうがを炒める。
- 6 **3**を加えてまぜ、**4**で炒めておいたえびとエリンギを加えて炒めあわせる。
- 7 水溶き片栗粉を加えて、仕上げに**2**で残しておいた白ねぎをちらす。

### 柱となる食材



えび

えびの赤色の色素であるアスタキサンチンやビタミンE(若返りビタミン)は、抗酸化作用が高く、血液をサラサラにしてくれる効果があります。また、関節の動きを滑らかにし、痛みを緩和してくれるグルコサミンも多く含まれています。



白ねぎ

「気・血」のめぐりをよくし、カラダを温める作用があります。そして、香り成分の硫化アリルが血行促進や疲労回復に効果があります。カラダが温まることで、血流もよくなるので冷え症も改善してくれます。



しょうが

カラダを温める作用が強く、血流の循環を良くしてくれます。辛味のもとであるショウガオールは、血行も促進してくれるので冷え症の改善にはおすすめです。



トマトペースト

薬膳では、赤色の食材は「血」を増やすとされています。リコピンは、抗酸化作用が高く美容や健康には欠かせない栄養素です。血液をサラサラに保つ働きがあるので、動脈硬化や心筋梗塞の予防にもつながります。