



# おうちで薬膳 玫瑰花(マイカイカ)& レモン風味の 豆腐パンケーキ

肩コリ・春分

## 材料 2人分

### 玫瑰花(マイカイカ)ジャム

玫瑰花マイカイカ(花びらのみ) …5g

(ローズレッドでもよい)

※ローズドットの場合はガクと花芯をとりのぞき  
花びらのみで5gになるようにする。

砂糖…60g …60g

ペクチン…5g …5g

レモン汁…適量 …適量

(色が発色するのを見ながら)

水…250cc …250cc

### レモン風味の豆腐のパンケーキ(6枚分)

絹ごし豆腐 …150g

卵 …1個

はちみつ …大さじ3

豆乳 …60cc

レモンの皮 …1個分

薄力粉 …120g

ベーキングパウダー …小さじ1

キャノーラ油 …小さじ2

\*本来の玫瑰醬(マイカイカ)は、塩味と甘いものの2種類があります。  
塩味のは、バラの花を梅の塩漬けと一緒に漬け込みます。甘い  
物は生のバラの花びらに砂糖を加えて発酵させます。  
ここでは、簡単に作れる乾燥ローズの花びらを使ったアレンジレシピ  
をご紹介します。

## 作り方

### 玫瑰花(マイカイカ)ジャム

1 鍋に玫瑰花(マイカイカ)と水250ccを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて5分程おく。

2 1の鍋から花びらをあみじゃくしですくって、取り出しとっておく。

3 砂糖とペクチンを合わせて混ぜる。

4 1に3を加えて火にかけて弱火で煮る。  
ペクチンが溶けたらレモン汁を加える。

5 2で取り出しておいた花びらを4に加えて混ぜ合わせる。  
密閉びんに入れて、冷蔵庫で保存する。  
紅茶に入れたり、デザートソースとして使える。

### レモン風味の豆腐のパンケーキ

1 ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡だて器でクリーム状になるまで練る。  
卵、はちみつ、豆乳、レモンの皮のすりおろしを入れよく混ぜる。

2 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、1に加えながら混ぜる。

3 フッ素加工のフライパンにキャノーラ油を入れて、キッチンペーパーでなじませる。

4 2のタネの1/6を丸くとのえながら流し入れる。弱火で焼いて表面がフツフツしてきたらひっくり返して蓋をし2分ほど焼く。

5 器に盛り、玫瑰花(マイカイカ)ジャムをかける。

## 柱となる食材



玫瑰花  
マイカイカ(バラの花)

バラは古くから薬として使われていました。「気」の流れをスムーズにし血液の循環を良くしてくれます。香り成分には、リラックス効果がありホルモンバランスをととのえてくれます。ストレスにより血流は悪化するので、「気」のめぐりが良くなることで血液の循環も良くなり痛みも緩和されます。



レモン

クエン酸が豊富に含まれているので疲労回復効果があります。ビタミンCも豊富で免疫力やストレスに対する抵抗力を高めてくれます。また、「気」をめぐらせる効果があり、香り成分のリモネンにはリラックス効果があります。ストレスが蓄積されることにより「気」もとどこおってしまうので「気」をめぐらせリラックスすることは大切なことです。