



おうちで薬膳 パセリの餃子

立夏・イライラ「気」がつまる

材料 4人分

パセリ	…80g
塩	…適量
ひじき	…5g
しいたけ	…40g
豚ひき肉	…250g
こしょう	…適量
しょうゆ	…大さじ1
オイスターソース	…大さじ1
餃子の皮	…大判25枚(小さいもの50枚)
キャノーラ油	…大さじ1

タレ

タレ酢	…大さじ1
ラー油	…少々
パセリの絞り汁	…少々

作り方

- 1 パセリは荒くみじん切りにする。軽く塩をふってしんなりしたら、ビニール手袋をはめて水気を軽く絞る。
絞りすぎないように注意し、絞り汁はとっておく。
ひじきは大きじ2の水で戻し、しいたけはみじん切りにする。
- 2 絞ったパセリの絞り汁の半量を豚ひき肉に加えて、こしょうを加えよく練り合わせる。
- 3 2に1のパセリ、ひじき、しいたけ加えて、しょうゆ、オイスターソース、こしょうを加えてよく混ぜる。
- 4 餃子の皮に包む。
- 5 フライパンにキャノーラ油を入れて熱し、餃子を並べて、中火で2分ほど焼き、水60ccを加えて蓋をして、蒸し焼きにする。
- 6 残ったパセリの絞り汁に酢を混ぜてタレを作る。
お好みでラー油を使う。

🍴 柱となる食材



パセリ

薬膳ではストレスが強くなると心と体を養う「血」が不足し、精神不安や不眠、イライラなどの心の不調が出ると言われます。

パセリは血を補うことで、心を安定させる食材。

パセリの香り成分である「アピオール」はリラックス効果があります。

また、豊富に含まれるカルシウムやビタミンC、鉄分はイライラを抑え、精神を安定させる働きがあります。



ひじき

低カロリーでカルシウムやマグネシウム、鉄分などのミネラル成分がバランスよく含まれています。

マグネシウムは神経の興奮を抑える働きがあり、精神安定に効果があります。

また、食物繊維が腸内環境を整えるので免疫力を高めてくれます。