

おうちで薬膳

ほうれん草のカレー

啓蟄・目のかすみ



材料 2人分

ほうれん草	…1束
豚ロース肉	…300g
たまねぎ	…300g
にんにく	…1かけ
クミンシード	…小さじ1
キャノーラ油	…大さじ2
黒豆きなこ	…大さじ5
鶏ガラスープ	…400cc
カレー粉	…大さじ1
ガラムマサラ	…大さじ1~2
塩	…小さじ2/3
クコ	…10g
こしょう	…少々

作り方

- 1 たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。クコは洗って、少量の水で戻す。
- 2 豚ロース肉は2cmの幅に切り、塩、こしょうをまぶす。
- 3 ほうれん草はたっぷりのお湯でさっとゆでて、ざるにあげ、包丁で細かく刻む。
- 4 鍋にキャノーラ油大さじ1を加え、2の豚ロース肉を炒めて、取り出す。
- 5 鍋にキャノーラ油大さじ1を入れ、1のにんにくとクミンシードを加える。香りが立ったら1のたまねぎを加えて、黒豆きなこをまぶし、しんなりするまで炒める。
- 6 5に鶏ガラスープ、カレー粉、ガラムマサラ、塩を加え、沸騰してから弱火にし10分ほど煮たら、3のほうれん草を加える。
- 7 2~3分煮たら塩加減をととのえ、火を止める。
- 8 器に盛り、もどしたクコをのせ、五穀米をよそう。

柱となる食材



ほうれん草

ルテイン含有量No1のほうれん草。ルテインは目の粘膜と水晶体に蓄積され活性酸素を除去してくれます。老眼、疲れ目、ドライアイにも効果があります。またビタミンAは粘膜を強くする働きがあるので目に潤いを与えてくれます。



黒豆きなこ

薬膳では「黒い食材」は血や生命力を補い、老化を防止すると言われています。ビタミン、ミネラルも豊富で粘膜の健康維持にも役立ってくれます。アントシアニンは特に目の機能改善に良いと言われている成分で疲れ目改善におすすめです。



クコ

スーパーフルーツとして世界で注目されています。「飲む目薬」といわれるほど目に優しい食材です。目の疲労を回復させたり視力低下を予防する効果があります。目の網膜を保護する働きもあり、白内障などの眼病予防にも効果的です。