



おうちで薬膳

鮭のアーモンド焼き ブロッコリースプラウト ～レモンソース

大雪・腰痛

材料 4人分

鮭	…2切れ
塩・こしょう	…適量
小麦粉	…大さじ1(または米粉)
アーモンドスライス	…10g
オリーブオイル	…大さじ2

ソース

ワイン	…大さじ2
レモン汁	…大さじ1
塩	…ひとつまみ
はちみつ	…大さじ1/2
ブロッコリースプラウト	…15g

つけあわせ

じゃがいも	…2個
塩こしょう	…適量
オリーブオイル	…大さじ1
パセリ	…7g

作り方

- 1 つけあわせを作る。じゃがいもは皮ごと水に入れて火にかける。沸騰したら、弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 2 1のじゃがいもを皮をむき一口大に切って、塩、こしょう、オリーブオイル、パセリのみじんぎりを加えて混ぜる。
- 3 鮭の水分をふき取って、塩こしょうをする。
- 4 小麦粉(または米粉)を水小さじ2に溶かして練り合わせ、鮭の表面につける。上からアーモンドスライスをのせて、しっかりはりつける。
- 5 フライパンに油を熱し、4を皮目から入れて弱火でじっくり焼く。皮がきつね色に焼け、7部ぐらい火が通ったらひっくり返して、裏面を同じく弱火で焼いて、取り出す。
- 6 フライパンの油をふき取って、ワイン、レモン汁、塩、はちみつを加えて熱する。
- 7 6のソースをかけ、ブロッコリースプラウトをのせ、付け合わせの2のじゃがいもをそえる。

柱となる食材



鮭

「気」を補い「血」のめぐりをよくし、胃腸を温める作用があります。
EPAやDHAが多く含まれ、血液をサラサラにします。
鮭の赤い色素アスタキサンチンやビタミンEには強い抗酸化作用があり、老化を予防するので、血管を健康に保つ働きも期待できます。



アーモンド
スライス

ビタミンEが豊富に含まれ、抗酸化作用がありアンチエイジング効果が期待できます。
血管を広げて「血」のめぐりをよくする効果もあります。
また、不飽和脂肪酸のオレイン酸が含まれているので、悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにします。



ブロッコリー
スプラウト

ブロッコリーの新芽。ファイトケミカル的一种スルフォラファンを豊富に含みます。
抗酸化作用や解毒作用があり、血管の老化を防ぐ作用があります。
抗酸化作用は加齢とともに低下するので意識して食材からとるようにしましょう。