



# おうちで薬膳

## 蓮の実とぎんなんの 中華風炊き込みご飯

小雪・トイレが近い

### 材料 4人分

蓮の実	…30g(乾燥)
米	…2合
しょうが	…10g
ボイルホタテ	…100g
ぎんなん	…30g(ゆで)
しょうゆ	…大さじ1
オイスターソース	…大さじ1
みりん	…大さじ1
酒	…大さじ1
ごま油	…小さじ2
黒すりごま	…大さじ1

### 作り方

- 1 蓮の実は洗って保温ポットに入れ、熱湯500ccを注いで1晩おく。取り出して、浸出液と蓮の実を分ける。(急ぐ場合は3時間浸水してから20分ほど下ゆでする) 浸出液は残しておく。
- 2 米をとぎ、しょうがをせん切りにする。ボイルホタテは小さいもので1/2、大きいもので1/4に切る。
- 3 炊飯器に、2の米と1の蓮の実の浸出液と水をあわせて420ccにしたもの、蓮の実、2のしょうが、ボイルホタテ、ぎんなん、さらにしょうゆ、オイスターソース、みりん、酒、ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- 4 炊飯モードで炊飯する。
- 5 蒸らし終わったら、黒すりごまを加えて混ぜ合わせる。蓮の実をつぶさないように優しく混ぜる。

### 柱となる食材



蓮の実

漢方薬にも使われている蓮の実は、胃腸や腎の働きを高めて精力を補う作用があり、滋養強壮や婦人病、下痢、頻尿に効果があります。また、動機や精神不安を解消し、不眠症も改善してくれます。疲労回復効果のあるビタミンB1や食物繊維も豊富に含んでいるので腸内環境をととのえてくれます。



ボイルホタテ

低カロリーで高たんぱく、魚介類のなかではタウリン含有量がトップで生活習慣病予防や二日酔いに効果があります。カラダに潤いを与えて腎の働きを高める作用があるので、疲労回復や老化防止に効果があります。また、胃腸の働きをととのえるので食欲を増進します。



ぎんなん

咳を止め疲労回復があるぎんなん。ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。ビタミンEは血液循環をよくして新陳代謝を高めてくれるので、老化からくる症状の緩和に効果的です。また、膀胱の括約筋を強くし、体内から漏れ出るものを止める働きがあるので頻尿や夜尿症の改善にも効果があります。