



おうちで薬膳

シーフードミックスと 山芋のチヂミ

立冬・トイレに近い

材料 4人分

山芋	…200g
卵	…1個
小麦粉	…大さじ3
塩	…小さじ1/4
こしょう	…少々
ニラ	…1/2束
シーフードミックス	…100g
キャノーラ油	…大さじ2
黒ごま	…適量

タレ

しょうゆ	…大さじ1
酢	…大さじ1/2
粉とうがらし (辛さは好みで)	…小さじ1/3
しょうがのすりおろし	…小さじ1/2
白すりごま	…小さじ1

作り方

- 1 山芋は皮をむいてすりおろし、割りほぐした卵と小麦粉とよく混ぜる。
- 2 ニラは2cmの長さに切って、1の種に加えて混ぜ合わせる。
- 3 シーフードミックスは、キッチンペーパーで水気を切って2に混ぜる。
- 4 フライパンにキャノーラ油大さじ1を熱し、3を入れて広げ黒ごまをふり焼く。
- 5 中火で3分ほど焼いたら、ひっくり返す。
キャノーラ油大さじ1を回し入れて、蓋をし、分ほど焼き取り出す。
- 6 タレの材料を混ぜ合わせる。
- 7 5のチヂミをカットし、6のタレを添える。

🍴 柱となる食材



山芋

山のうなぎといわれるほど精がつく山芋。養生に優れていて、滋養強壮や疲労回復効果があります。
腎の精力を高めて老化を予防してくれるので夜間の頻尿や寝汗を改善します。
また、ジアスターゼをたくさん含んでいるのでとても消化がよく胃腸を元気にしてくれます。



ニラ

中国では根・茎・葉・種のすべてを薬として使われてきました。
腎の働きを高めて陽気を補い、カラダを温めてくれます。
そして、血行をよくし、胃腸の働きをととのえ、冷え性を改善してくれます。
また、香り成分の硫化アリルは血液をサラサラにしてくれる効果があります。



シーフードミックス

腎の働きを助け、体力気力をエビや「血」を補うイカ、造血作用や滋養強壮効果のあるあざりがミックスされています。
精血同源ともいわれ腎精を補うときには「血」も一緒に補うととても効果的です。
両方を補うことができるのが魚介類や海藻などの食材です。