



# おうちで薬膳

## あさりとほうれん草の スープと

## ナッツペーストのデニッシュ風

## 大寒・こむらがえり

### 材料 4人分

あさり	…150g
ほうれん草	…100g
グレープシードオイル	…大さじ1
にんにく	…半かけ
しめじ	…50g
冷凍コーン	…30g
酒	…大さじ1
塩こしょう	…適量
<b>ナッツペースト</b> ※作りやすい分量	
皮つきアーモンド	…100g (アーモンドプードルでもよい)
白ねりごま	…50g
はちみつ	…大さじ3
塩	…小さじ1/5
全粒粉のパン	…1切れ

\*練りごまの硬さによっては仕上がりが固いので、その場合は、煮切ったみりん50cc~75cc程度を加えると柔らかくなる。

\*密閉容器に入れて、冷蔵庫で1か月程度保存できます。

### 作り方

#### あさりとほうれん草のスープとナッツペーストのデニッシュ風

- 1 あさは砂抜きしておく。
- 2 にんにくを薄切りに、しめじは石づきをとってほぐし、ほうれん草は3cmに切る。
- 3 鍋にグレープシードオイルを入れ2のにんにく、しめじ、ほうれん草を加えて炒める。
- 4 水500ccと1のあさり、コーン、酒を加えて煮る。沸騰したら弱火にし、アクを取る。
- 5 塩こしょうで味をととのえる。

#### ナッツペースト

- 1 皮つきアーモンドはミルで細かくひく、又は包丁で細かくくだく。アーモンドの変わりにアーモンドプードルを使用してもよい。
- 2 1のアーモンドに白ねりごまとはちみつ、塩を混ぜ合わせる。
- 3 全粒粉のパン1切れに、ナッツペースト大さじ1を塗ってトースターで焼く。軽く焦げ目がついたら完成。

### 柱となる食材



#### あさり

こむらがえりは、「血」の不足やミネラルバランスが崩れたりすることでおこります。あさは「血」をおぎなってくれるのでおすすめの食材です。また、ミネラルが豊富で疲労回復に効果があるタウリンや貧血に効果のある鉄分やビタミンB2も含まれています。



#### ほうれん草

緑黄色野菜の王様。造血作用のある鉄分、β-カロテンや葉酸を豊富に含んでいるので血行を促進してくれます。ほうれん草にはビタミンCも含まれているので、鉄分の吸収率が良くなります。また、「血」をおぎなってカラダの潤いも高めてくれます。



#### アーモンド

血行を高めて老化を防止します。オメガ3脂肪酸も含まれており、血流を改善して代謝をよくしてくれます。また、若返りのビタミンEやマグネシウムなどミネラルも豊富に含まれています。マグネシウムは筋肉の動きに関係がある栄養素なので積極的に摂りたい食材です。



#### ごま

多くの栄養素をバランスよく含んでいます。カルシウムや鉄、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含んでいるのでこむらがえりの予防にも繋がります。また、薬膳では「血」や生命力をおごなう作用があり滋養強壮にも効果があります。



#### 全粒粉

栄養価が高く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。「一物全体」として食べ物の命をそのままいただくことで、食材の本来の生命力をそのまま食べることができます。精製されていない全粒粉は栄養がたくさん詰まっています。