



おうちで薬膳 かつおの プッタネスカ風

秋分・寝つけない

材料 4人分

かつおたたき	…200g
下味[塩、こしょう]	
オリーブオイル	…大さじ2
にんにく	…1かけ分
とうがらし	…1/2本
アンチョビ	…10g
オリーブオイル	…25g
トマトペースト	…1袋(18g)
白ワイン	…大さじ3
塩	…適量
松の実	…5g
ディル	…適量
(フェンネルまたはパセリでもよい)	

作り方

- 1 かつおのたたきを7ミリぐらいの厚さに切り、塩、こしょうをふって、30分ほどおき、水気をふく。
- 2 にんにくをみじん切りにし、とうがらしを輪切りに、アンチョビはきざみ、オリーブはあらみじんに、ディルはざく切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、1のかつおのたたきを入れて両面を軽く焼き、取り出す。
- 4 フライパンにオリーブオイル大さじ1と2のにんにくと唐辛子を入れて弱火で炒める。
- 5 さらに2のアンチョビを加えて香ばしい香りがしたら、2のオリーブ、トマトペースト、白ワインを加えて炒め煮にする。好みで塩を加える。
- 6 焼いておいたかつおのたたき上のに5のをせ、さらに松の実、2のディルをのせる。

柱となる食材



かつおたたき

ビタミンやタウリンが豊富に含まれているかつお。「気」や「血」を補い、胃腸を温め消化吸収を高めて体力を回復します。また、貧血の改善にも効果的です。特に血合いには鉄分やDHA、血液をサラサラにするEPAも豊富に含まれています。



トマトペースト

消化力を高めて食欲不振や体力を回復する効果があります。赤色のもとであるリコピンは抗酸化作用があり老化防止にも効果があります。また、鉄の吸収をよくするビタミンCやβ-カロテンも豊富に含まれています。加工用のトマトにはリコピンも多く含まれ、ペーストにすることで栄養も凝縮されています。