

血液サラサラをサポートする薬膳料理

血を活性化させ、血液の循環を改善する効果が期待できる食材を使った薬膳料理でより健康な体を目指しましょう！

- ① ヨーグルトソースを使った簡単生春巻き
- ② イワシのカリッとパン粉焼き
- ③ ココナッツミルクのかぼちゃ汁粉

朝倉 京子 / ヘルシークッキングの会

ヨーグルトソースを使った簡単生春巻き

8個分

「菜の花」「レタス」「グレープフルーツ」など、血流の停滞や血の粘りを解消する「活血」の効果が期待できる食材を中心に生春巻きの具に。生春巻きを戻しやすくするために、ヨーグルトを使用し、味もつけているので、タレなど付けずに、そのままいただきます。

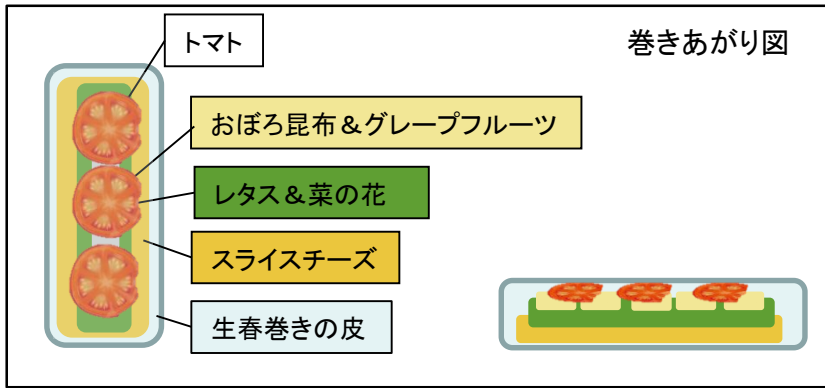
菜の花	固いところを切り落として、沸騰した湯に入れ、1～2分茹でて水に取り絞る。醤油を振りかけて、さらに絞る
レタス	洗って、水気をよく拭き取り、1cm幅に切る
グレープフルーツ	鍋に湯を沸かし、沸騰したらグレープフルーツを丸ごと入れ、転がしながら3分茹でる。冷水に取り、冷めたらみかんの要領で皮をむく。房ごとの薄皮も取り、身を取り出しておく
ソース	ボウルに材料を合わせておく
他の具	チーズは縦1/2に切り、ミニトマトは三等分に切る。おぼろ昆布はほぐしておく

生春巻きの皮		8枚
ソース	ヨーグルト	大さじ4
	マヨネーズ	大さじ4
	柚子胡椒	小さじ2
	塩、コショウ	少々
具	レタス	4枚
	菜の花	1束
	醤油	小さじ1
	とろろ昆布	適宜
	グレープフルーツ	1個
	スライスチーズ	8枚
	ミニトマト	8個

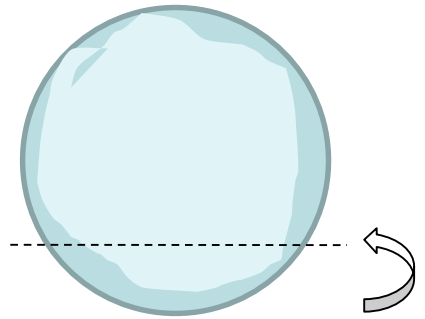
- 1 キッチンペーパーを濡らして、水気をぎゅっと絞り、広げる
- 2 ①の上に生春巻きを広げ、ソースを1枚につき、大さじ①程度を伸ばす。縁にもまんべんなく薄く塗り、2分ほどそのまま置く
- 3 生春巻きの上に、スライスチーズをおき、その上にレタス、菜の花、おぼろ昆布、グレープフルーツを置く。離れたところにプチトマトを三等分して置いて、巻いていく(包み方は別紙を参照)。巻いたら、ラップに包んでおく
- 4 残りの7枚も同様に作る。キッチンペーパーは乾燥すると生春巻きの皮に付くので、1枚ずつ取り替えるか、霧吹きで水分を補充するようにする



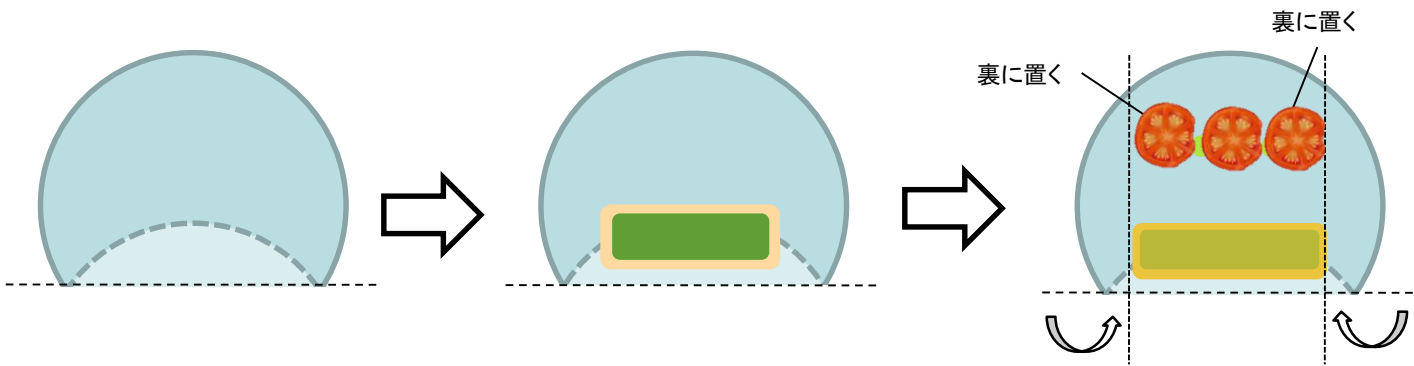
生春巻きの巻き方



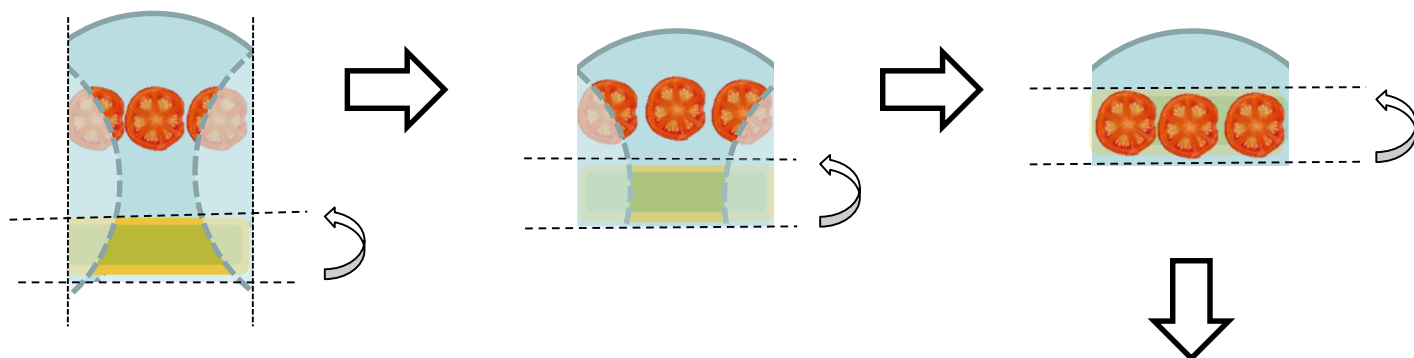
ソースをまんべんなく塗り2分ほど置く



巻き始めの5分の一程度をあらかじめ折る
(巻き始めで破れないように)



スライスチーズ → レタスと菜の花 → おぼろ昆布 → グレープフルーツ → 少し離れたところにトマトを裏返して置く。
両端を折る



なるべく隙間のないように、きっちりと折りながらぎゅっと巻いていく

巻き終わったらひっくり返す



すぐに食べない場合は、一つずつラップに包んでおいておく

イワシのカリッとパン粉焼き

4人分

EPA、DHAな青魚として知られる「イワシ」は、薬膳でも「活血」の他にも脳の活動を向上し、元気にさせ、骨を強くするなどの作用があると言われています。一見、フライのようなお料理ですが、パン粉にオリーブオイルをまぶして焼くだけなので、油の摂取が少なく済み、冷めてもカリカリ感が楽しめます。やはり「活血」の玉ねぎも添えていただきます。

イワシ (フライ用に開いたもの)	8尾	
塩	魚の1%	
粒マスタード	小さじ8	
A	パセリ(みじん切り)	大さじ4
	パン粉 (細かいもの)	80g (約1.5C)
	粉チーズ	大さじ2
	オレガノ	小さじ2
	タイム	小さじ2
オリーブオイル	大さじ6	
玉ねぎ	200g(2個)	
	オリーブオイル	小さじ2
トマト(中)	1個	
レモン	1/2個	

イワシ	塩を両面に振り、5~6分置いて、水気を拭く
玉ねぎ	皮をむき、繊維に沿って5mm幅程度の薄切りにし、塩・コショウ少々をして、オリーブオイル小さじ2を加えてよく混ぜておく
トマト	ヘタを取って、4枚の輪切りにする
パセリ	軸を取って葉の部分のみじん切りにする

- 1 Aの材料を合わせ、合わせパン粉を作る
- 2 イワシの水気を拭き取り、オーブンシートを敷いた天板に、**身側を下にして**(皮を上)、皮側に粒マスタードを小さじ1ずつ塗る
- 3 ①の合わせパン粉IIにオリーブオイルを混ぜて、全体に油が回るようにしっかりと混ぜる。②のイワシに「合わせパン粉」を山盛りにのせて、しっかりと押さえる
- 4 イワシの横にスペースがあればアルミホイルを敷き、玉ねぎを4個に分けて乗せ、その上にトマトの輪切りを乗せる(天パン1枚に乗りきらない場合は別の天板にのせ、イワシの下段に入れる)
- 5 余熱をしていないオーブンに入れ、200°Cにセットし18~20分焼く。途中、焦げるようであれば、アルミホイルを乗せる。焼き色がついたら器に盛り、楕形に切ったレモンを添える

ココナッツミルクのかぼちゃ汁粉

4人分

いとこ煮で知られるカボチャと小豆の組み合わせはむくみ解消に役立つと言われています。ベトナムのローカルスイーツ「チェー」をアレンジしました。血行を促進する「カボチャ」を、美肌効果が期待できる「ココナッツミルク」で煮て、小豆あんを添えます。

かぼちゃ 電子レンジにかけて、少し柔らかくしてから(包丁が入る程度)皮をむいて、1.5cm角に小さく切る

※ ¼個(約500g)の場合、600wで2分かける

- 1 鍋にココナッツミルクと塩、はちみつ、ラム酒を入れ、約1.5cm角に切ったカボチャを煮る
- 2 カボチャが柔らかくなったら火を止める。煮汁にとろみが付いていない場合は、カボチャを、一旦、取り出して、煮汁をとろみが付くまで煮詰める
- 3 器にカボチャとココナッツミルクの煮汁を注ぐ。あずき餡を添えていただく

カボチャ(正味)	200g
ココナッツミルク	400cc
塩	ふたつまみ
はちみつ	小さじ4
ラム酒(お好みで)	小さじ1
あずき餡	大さじ4

※ 皮付きで約280gで正味200g

