

青じそ団子



・作り方・

①の長ねぎと青じそをみじん切りにする。
②をボールに入れてよくこね、4等分して小判型の団子にまとめる。
フライパンを熱してサラダ油を入れ、を両面こんがりと焼く。
いったん団子を取り出し、そのフライパンの中にだし汁としょうゆを入れ、ひと煮立ちさせてたれをつくり、団子を戻してからめ、器に盛る。
③をせん切りにして団子の上のにのせ、たれをかける。

材料(2人前)

合いびき肉.....200g
長ねぎ.....1/2本
白ごま.....小さじ1
① 青じそ.....10枚
卵.....1/2個
酒.....大さじ1と1/2
塩・こしょう.....少々
② 青じそ.....10枚
③ 長ねぎ.....1/5本
しょうが.....1かけ
サラダ油.....大さじ1
だし汁(かつお)...1/2カップ
しょうゆ.....大さじ1

青じそ・なつめ
ストレスに強くなる

青じそは、疲労回復に欠かせないビタミンCが豊富なうえに、香りで高ぶった神経をしずめ、イライラや不眠も解消します。また、精神を安定させる代表的な漢方薬のなつめは、ほんのり甘くてご飯やスープと相性ピッタリ。もっとメニューに取り入れたい食材です。

1人前
394キロカロリー



なつめご飯

1人前
408キロカロリー

・作り方・

もち米をとぎ、鶏肉は一口大に切る。
なべに、鶏肉、なつめ、水を入れて煮立て、具と汁を分けて冷ます。
炊飯器に①と ②の具を全部、汁をもち米にかぶるかかぶらない程度(1と1/4カップくらい)入れ、炊飯器で炊く。
ご飯が炊きあがったら全体を混ぜ、白ごまをふりかける。

材料(4人前)

もち米.....2カップ
① 塩.....小さじ1
しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1/2
鶏肉.....150g
なつめ.....12個
水.....2カップ
白ごま.....小さじ2

「キッチン薬膳」 始めましょう

古来、中国には「医食同源」という教えがあります。薬と食べ物と同じ源から出ているもの。病気になるってから薬に頼るのではなく、病気になるまいよう毎日の食事に気をつけることが健康の秘けつというわけです。
はじめから「漢方」とか「薬膳」ときくと、「難しそう」「おいしくないのでは...」と抵抗を感じる人も多いでしょう。でも、ねぎやしょうがは体を温め、なすやきゅうりは熱を取るといった実感かわきませんか。このように、食品にはさまざまな性質と効能があるのです。そんな身近な食品の効能を知ったうえで、季節や家族構成、健康状態にあわせて調理すれば、ワンランク上の健康が実現します。それが「キッチン薬膳」です。
たとえば、ストレスが気になるときにとりたたい食品は、気のめぐりをよくし、イライラを取り除くとされるねぎ、春菊、しょうがなど。さらに、こま、鶏肉、さといも、しいたけ、なつめ、しそ、たまねぎ、はすの実なども向いています。ビタミンCやたんぱく質、カルシウムが豊富な食品と組み合わせる調理するとよいでしょう。