

vol. 11

レース後の故障を防ぐ しめさばとクレソン・ナッツのえごまオイルサラダ

材料 2人分

しめさばとクレソン・ナッツのえごまオイルサラダ

しめ鯖	……1パック
万能ねぎ	……5本
クレソン	……1束(50g)
アーモンド	……20g

ドレッシング

白すりごま	……大さじ1
昆布しょうゆ	……大さじ1(めんつゆでも代用可)
レモン汁	……小さじ2
えごま油	……大さじ2

作り方

しめさばとクレソン・ナッツのえごまオイルサラダ

- 1 しめ鯖を斜めに薄切りにする。万能ねぎを斜めに3センチぐらいの長さに切り、クレソンは洗って葉は食べやすい大きさにちぎり、茎は斜めに切る。
- 2 アーモンドを荒く刻む。
- 3 白すりごま、昆布しょうゆ、レモン汁、えごま油を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 4 ①をよく混ぜ合わせ上に②のアーモンドを乗せ③のドレッシングをかけて混ぜ合わせる。



しめ鯖

鯖は、たんぱく質に加えて、EPAやDHAなどの脂質を含む青魚です。運動後の食事では、筋肉やカラダづくりに必要なたんぱく質を補うことが大切です。薬膳では、鯖は「気」や「血」を養い、「活血」の食材としても用いられてきました。酢でしめることで、鯖の旨味に爽やかな酸味が加わり、運動後にも食べやすい一品になります。



クレソン

肉料理の付け合わせとしてもおなじみのクレソンは、β-カロテンやビタミンC、鉄、カリウムなどを含む緑黄色野菜です。薬膳では、体の熱を冷まし、「血」の巡りを整える食材として親しまれています。爽やかな辛味と香りがあり、肉や魚との相性もよく、運動後の食事にも取り入れやすい野菜です。



アーモンド

アーモンドは、たんぱく質や食物繊維、ビタミンE、マグネシウムなどを含むナッツです。特にビタミンEは抗酸化作用をもつ栄養素として知られています。薬膳では、ナッツ類は「血」や「精」を養う食材として用いられてきました。サラダに加えることで、香ばしさと食感もプラスできます。



えごま油

えごま油は、オメガ3系脂肪酸の一種であるα-リノレン酸を多く含む植物油です。α-リノレン酸は体内で作ることができない必須脂肪酸の一つで、毎日の食事から摂りたい脂質です。薬膳では、油脂類も食材の一つとして考え、その性質や組み合わせを大切にします。えごま油は加熱せず、サラダなどにかけて手軽に取り入れられるのも魅力です。