

汗による夏の体力消耗を防ぐ 白身魚の梅しろきくらげあんかけ

材料 2人分

白身魚の梅しろきくらげあんかけ

鯛(下味:塩 片栗粉適宜) ……2切れ
(いさぎなどの白身魚でもよい)

しろきくらげ ……4g(乾燥)
えのき ……50g
大葉 ……5枚
キャノーラ油 ……大さじ1

あん

水 ……100cc
めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ1
みりん ……大さじ2
梅干 ……2個
水溶き片栗粉 ……小さじ2
(片栗粉小さじ1を小さじ2の水で溶く)

作り方

- 1 鯛は水分をとって、下味の塩をふり片栗粉をまぶす。
- 2 しろきくらげは洗って、水で戻し小さく刻む。えのきは、石づきを取って1センチ位の長さに切る。大葉は千切りにする。
- 3 フライパンを熱し、鯛を両面こんがり焼く。
- 4 あんを作る。梅干しは、種をとって叩き細かくきざみ、フライパンに水、めんつゆ、みりん、きざんだ梅干し、しろきくらげ、えのきを加えて火にかける。2分ほど煮たら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 焼いておいた鯛に④をかけ、大葉をのせる。



鯛

鯛は良質なたんぱく質を含み、比較的脂肪が少ない魚です。運動後の食事にも取り入れやすい食材のひとつです。また、ビタミンB₁やカリウムなどの栄養素も含まれています。

薬膳では、鯛は「気」を補い、胃腸をいたわる食材と考えられています。また、「腎」を養う食材としても親しまれてきました。

淡泊で上品な味わいなので、梅の酸味やしろきくらげのやさしい食感ともよく合います。



みりん

薬膳では、酸味と甘味を組み合わせる「酸甘化陰」という考え方があります。酸味には、体を引き締める「収斂(しゅうれん)」の働きがあると考えられ、甘味は体を養い、潤いを補う味として捉えられています。

今回は、みりんのやさしい甘味と梅の酸味を組み合わせ、暑い季節にも食べやすい味に仕上げています。

※みりんは調味料なので、料理全体の糖質・エネルギー量も考慮して取り入れましょう。



梅干

梅干しは、日本で古くから親しまれてきた伝統的な食品です。梅の酸味はクエン酸などの有機酸によるもので、さっぱりとした味わいが特徴です。暑い季節の食事にも取り入れやすく、食欲が落ちやすいときの料理のアクセントにもなります。薬膳では、梅は「酸味」の性質を持つ食材として、体の潤いを保つ食養生に用いられてきました。また、酸味には「収斂」の働きがあると考えられ、汗をかきやすい季節の食養生にも取り入れられています。梅の酸味とみりんの甘味を組み合わせ、さっぱりとしたあんかけに仕上げています。