

## 血流促進のための薬膳 韓国風ぶり大根

### 材料 4人分

#### 韓国風ぶり大根

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| ぶり(切り身)             | ……3切れ〜4切れ(400g) |
| (下味:しょうゆ大さじ1・酒大さじ1) |                 |
| 大根                  | ……1/2本(500g)    |
| しょうがのすりおろし          | ……10g           |
| にんにくのすりおろし          | ……1かけ           |
| ねぎ                  | ……1本            |
| コチュジャン              | ……大さじ1          |
| キャノーラ油              | ……小さじ2          |
| 中華スープ               | ……500cc         |
| すりごま                | ……大さじ1          |
| かいわれ大根              | ……1/2束          |
| ごま油                 | ……小さじ1          |

#### 調味料

|      |          |
|------|----------|
| しょうゆ | ……大さじ1〜2 |
| 酒    | ……大さじ1   |

### 作り方

- 1 ぶりは大きめの一口大に切り、下味(しょうゆ大さじ1・酒大さじ1)につけておく。
- 2 大根を乱切りに切る。ねぎのみじん切りに切る。
- 3 鍋にキャノーラ油(小さじ1)を入れて熱し、ぶりを入れてこんがり焼き取り出す。(下味の調味料はとっておく)
- 4 続いて、残りのキャノーラ油(小さじ1)を入れて、すりおろしたしょうが、にんにくそしてコチュジャンを入れて弱火でじっくり3分ほど炒める。香りが立ったらねぎを加えて炒める。
- 5 ④に中華スープと大根、調味料を加える。☑沸騰したら、中火にして蓋をずらして20分ほど煮る。
- 6 ぶり戻し入れて、からめるように煮含める。
- 7 火を止めてすりごま、ごま油を加えてかき混ぜる。
- 8 盛り付けて、かいわれ大根を飾る。



ぶり

ぶりは、良質なたんぱく質を含む青魚です。EPAやDHAなどのn-3系脂肪酸を含み、青魚を代表する栄養価の高い食材のひとつです。また、鉄やビタミンB群なども含まれています。特に血合いの部分には、これらの栄養素が多く含まれるため、血合いも一緒にいただくのがおすすめです。薬膳では、ぶりは「気」や「血」を養う食材と考えられ、寒い季節の食養生にも取り入れられています。



しょうが

しょうがは、薬膳で古くから利用されてきた香味野菜です。薬膳では、体を温め、胃腸をいたわる食材として知られています。しょうが特有の辛辣成分には、ジンゲロールやショウガオールなどがあります。料理に加えることで、カラダが冷えやすい季節にも食べやすい、温かみのある味わいになります。今回は、ぶり大根に加えることで、魚の臭みを抑えながら、風味豊かに仕上げています。



にんにく

にんにくは、独特の香りと辛味を持つ香味野菜です。薬膳では、「気」や「血」の巡りを整え、体を温める食材として古くから利用されてきました。にんにく特有の香りには、硫黄化合物が関係しています。刻んだりつぶしたりすることで生じるアリシンも、にんにくの特徴的な成分のひとつです。料理に加えることで、コクと香りが増し、食欲をそそる味わいになります。



ねぎ

ねぎは、薬膳ではカラダを温め、「気」の巡りを整える食材として親しまれてきました。独特の香りや辛味には、硫黄化合物などが関係しています。寒い季節には、しょうがやにんにく、唐辛子などの香味野菜・香辛料と組み合わせ、温かい料理に取り入れることで、季節に合わせた食養生を楽しめます。ぶりの脂のうま味とも相性がよく、韓国風の味付けにすることで、ごはんにもよく合う一品になります。