

vol.18

りきみ・肩コリのための薬膳

鯖と蓮根の黒酢炒めサラダ仕立て

材料

鯖と蓮根の黒酢炒めサラダ仕立て

鯖	……1/2尾分　180g(3枚おろし)
蓮根	……80g
きゅうり	……1/2本
サニーレタス	……4枚
春菊	……50g
しょうがのすりおろし	……5g
塩・こしょう	……各少々
片栗粉	……大さじ1半
揚げ油	……適量

＜調味料＞

オイスターソース	……小さじ1
黒酢	……大さじ3
黒砂糖	……大さじ2
酒	……大さじ1
醤油	……大さじ2
唐辛子	……少々

作り方

鯖と蓮根の黒酢炒めサラダ仕立て

1. 鯖は骨を取って、1枚を6切れぐらいに斜めにスライスする。塩、こしょう、しょうがのすりおろしをまぶし、最後に片栗粉をまぶす。
2. 蓮根は7ミリぐらいにスライスする。
3. きゅうりは縦半分に切って、斜めに薄切りに、サニーレタスは、適当な大きさにちぎる。春菊は、茎を斜めに切り葉はちぎる。
4. ③をよく混ぜ合わせて皿に盛る。
5. 油をフライパンに1センチぐらいの高さに入れて熱し、①の鯖をカラッと揚げ、②の蓮根を素揚げし、余分な油をきる。
6. 鍋に調味料を入れて熱し、⑤の鯖と蓮根を加えて絡める。
7. ⑥を④のサラダに上に乗せる。
8. 混ぜ合わせて食べる。



鯖

鯖は、良質なたんぱく質に加えて、EPAやDHAなどのn-3系脂肪酸を含む青魚です。EPAやDHAは、現代の栄養学でも注目されている脂質のひとつです。薬膳では、鯖は「気」や「血」を養う食材として親しまれてきました。
また、ビタミンDやビタミンB群なども含んでいます。脂ののった鯖はうま味も豊かで、食欲をそそる食材です。



蓮根

蓮根は、ビタミンCや食物繊維、カリウムなどを含む野菜です。薬膳では、蓮根は体に潤いを与え、「血」の巡りを整える食材として考えられています。
シャキシャキとした食感が特徴で、加熱しても歯ごたえが残りやすく、サラダ仕立ての料理にもよく合います。



春菊

春菊は独特の香りをもつ緑黄色野菜です。薬膳では、その香りを生かして「気」の巡りを整える食材として親しまれてきました。β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素も含んでいます。
鯖の脂のうま味と合わせることで、香りのよいさっぱりとした一品になります。



黒酢

黒酢は、米などを発酵させてつくられる調味料です。酢に含まれる酢酸やクエン酸などの有機酸が、料理にさわやかな酸味を加えます。薬膳では、酸味は「収斂」の性質をもつ味として考えられています。
また、黒酢はアミノ酸などを含み、コクのある味わいが特徴です。鯖や蓮根と合わせることで、食欲をそそる味付けになります。