

vol.19

肺の働きを高めるための薬膳

白きくらげの杏仁豆腐

材料

白きくらげのシロップ煮(作りやすい分量)

白きくらげ	……20g
水	……600cc
甜菜糖	……50g(きび砂糖でも代用可)
はちみつ	……30g
レモン汁	……大さじ2

杏仁豆腐

豆乳	……400cc
杏仁霜	……20g
きび砂糖	……30g
寒天	……2g
季節のフルーツ	……適宜

作り方

白きくらげの杏仁豆腐

1. 白きくらげは洗って、水に30分ほど浸ける。もどったら細かく刻む。
2. ①の白きくらげを熱湯でさっとゆでこぼす。
3. 水に白きくらげ、甜菜糖を加えて蓋をして、15分ほど煮る。
4. はちみつ、レモン汁を加える。
   そのまま食べても、デザートに乗せてもおいしい
   ※このまま冷蔵庫で1週間ほど保存できる。

杏仁豆腐

1. 豆乳、杏仁霜、きび砂糖、寒天を鍋に入れてよく混ぜる。
2. 強火にかけ、沸騰したら弱火にし、1分煮て火を止める。
3. 器に移し、冷やし固める。
4. 白きくらげのシロップ煮と季節のフルーツを乗せる。



白きくらげ

白きくらげは、中国では「銀耳」と呼ばれ、薬膳料理やデザートに使われてきた食材です。白きくらげには食物繊維や多糖類などが含まれ、独特のぷるんとした食感があります。
薬膳では、「肺」を潤し、体に潤いを補う食材として古くから親しまれてきました。杏仁豆腐に加えることで、なめらかな食感とやさしい口当たりを楽しめます。



豆乳

豆乳は、大豆からつくられる飲料で、植物性たんぱく質を含んでいます。大豆由来の栄養素を手軽に取り入れられるのが特徴です。
薬膳では、白い食材は「肺」を養い、体に潤いを与えるものとして考えられています。白きくらげや杏仁と組み合わせることで、乾燥しやすい季節にも取り入れやすいデザートになります。



杏仁霜

杏仁霜は、杏の種子の仁を加工して粉末にしたもので、杏仁豆腐の香りづけなどに使われます。薬膳では、杏仁は「肺」に関係する食材として、乾燥した季節の食養生などに用いられてきました。杏仁には独特の香りがあり、白きくらげや豆乳と合わせることで、風味豊かなデザートに仕上がります。

※杏仁には「南杏」「北杏」など種類があり、製品によって原料や用途が異なります。料理に使用する際は、食用として販売されている杏仁霜を使用しましょう。