

vol.20

夏バテ防止、消化力アップための薬膳

かじきのソテー梅しょうがソース

材料

かじきのソテー (2人分)

かじき	……2枚
(下味:塩こしょう 少々・片栗粉 適宜)	
長芋	……70g(輪切り)
ししとう	……4本
大葉	……5枚
キャノーラ油	……大さじ1と1/2

梅しょうがソース

しょうがうすぎり	……3〜4枚分(千切りにする)
紫蘇梅干	……2個(小なら3個)
みりん	……大さじ2
酒	……大さじ1
醤油	……小さじ1
水	……大さじ2

作り方

かじきのソテー梅しょうがソース

1. 長芋は皮をむき輪切りにし、ししとうは軸を切り大葉は千切りにする。
2. 梅しょうがソースの材料をあわせておく。しょうがは千切りにする。梅干しは種を取ってたたいてペースト状にする。他の調味料と水を加えて混ぜておく。
3. フライパンにキャノーラ油大さじ1/2を入れて熱し、②の長芋、ししとうを焼く。焼き目が付いたら取り出す。
4. 続いて、キャノーラ油大さじ1を加えて、①のかじきを焼く。片面を焼いたらひっくり返し、蓋をして裏側も焼き取り出す。
5. ③の梅しょうがソースをフライパンに入れて、混ぜながら熱し、フツフツしたら火を止め、かじきの上にかける。
6. 千切りにしておいた大葉をあしらう。



長芋

長芋は、炭水化物や食物繊維、カリウムなどを含む食材です。 薬膳では、長芋は「脾」や「胃」をいたわり、「気」を補う食材として親しまれてきました。 また、長芋特有の粘りがあり、すりおろしたり加熱したりと、さまざまな調理法で楽しめます。
暑い季節には、食べやすい食材として取り入れてみましょう。



大葉

大葉は、さわやかな香りが特徴の香味野菜です。 薬膳では、その香りを生かして「気」の巡りを整え、胃腸をいたわる食材として使われてきました。 β-カロテンやビタミンK、カルシウムなども含みます。
少量でも香りが立つため、暑い季節の料理をさっぱりと仕上げるのにもぴったりです。



紫蘇梅干

梅干しは、クエン酸などの有機酸を含み、さっぱりとした酸味が特徴です。 酸味があることで、暑い時期にも食べやすく、料理の味を引き締めてくれます。 薬膳では、梅は酸味をもつ食材として、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」の性質があると考えられています。 大葉やしょうがと組み合わせることで、香り豊かで食欲をそそるソースになります。