



寒さが和らぎ、道ばたにつくしやなすな、ほとけのざなど春を感じられることが多くなって参りました。春の芽吹きが喜ばしいこの時期ですが、同時に花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。今回はアレルギー症状を緩和する薬膳のお料理のご紹介です。

## 今月のレシピ

\*簡単かぶら蒸し

<材料> 二人分

かぶ	1個	しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/3本	酒	小さじ1
しいたけ	1枚	みりん	小さじ1
レンコン	20g	しょうが	1かけ
白身魚	80g	だし	150ml
卵白	1個	片栗粉	小さじ2
塩	少々	ゆず胡椒	お好みで

にんじんに含まれるβ-カロテンを最も効率よく摂取できる調理法は何でしょう  
a.茹でる  
b.蒸す  
c.炒める



<作り方>

- ①かぶはすり下ろし、ざるで軽く水気をきっておく。にんじん、しいたけ、レンコンはそれぞれみじん切りにし、卵白は塩少々を加え、メレンゲ状に泡立てしておく。
- ②泡立てた卵白に水気をきったかぶを混ぜ合わせ、みじん切りにした野菜類も加え泡をつぶさないように軽く混ぜ合わせる。耐熱容器にかぶらをすこし入れ、一口大に切った白身魚をのせ、さらに上からかぶらをのせる。
- ③②にふんわりとラップをかけ500Wで4分半~5分程度加熱する。その間に小鍋にしょうゆ、酒、みりん、すり下ろしたしょうが、だし汁を入れ、火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉を加え、あんを作る。
- ④レンジで加熱したかぶらを皿に移し、上からあんをかけ、お好みでゆず胡椒をのせる。

<ポイント>

薬膳においてアレルギー症状は水毒によって引き起こされるものと考えられています。今回使用している食材のかぶは体を温め、気血の流れを改善してくれる他、利尿によって湿を排出してくれるといわれています。また、にんじんやレンコンは粘膜を強化し、花粉症で傷付きやすい鼻やのどを守ってくれます。しょうがも体を温めくれる他、肺を温め咳や痰の改善に効果的といわれています。

♪先月号のクイズの答え：b. 豚肉

ヘム鉄は主に動物性食品において含まれる鉄の形になります。他の選択肢である豆腐、ほうれん草はいずれも植物性食品であり含まれる鉄の形は非ヘム鉄です。非ヘム鉄はそのままでは消化吸収されにくい形になっているため摂取の際はビタミンCや有機酸、タンパク質と一緒に摂っていただくことをおすすめします。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子