



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。今回は肝を養い、アレルギー症状に悩まれている方におすすめな薬膳レシピのご紹介です。

今月のレシピ

*菜の花のちらし寿司

<材料> 二人分

ご飯	300g	寿司酢	大さじ2
たけのこ	1/2個	菜の花	40g
人参	1/3本	食塩	ひとつまみ
ごぼう	1/2本	卵	2個
干し椎茸	3枚	みりん	小さじ1/2
みりん	小さじ2	植物油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	桜でんぶ	お好み
植物油	小さじ1		

春におすすめの薬膳茶

- ・菊花とミント
 - ・ジャスミンとローズ
- のぼせを抑え、気持ちを落ち着けてくれます。



<作り方>

- ①ご飯は固めに炊く。たけのこ、人参をみじん切りにする。ゴボウは同様にみじん切りにした後水にさらしておく。干し椎茸は石突きを外し、軽く洗った後水で戻す。菜の花を沸騰したお湯に食塩を加え、さっと湯通しし、冷水にとる。卵は白身を切るように溶き、みりんを加える。フライパンに油を薄く塗り、錦糸卵を作る。
- ②椎茸が戻ったら、水気を絞りみじん切りにする。鍋に油をしき、みじん切りにした野菜類を炒める。火が通ったらみりん、しょうゆ、椎茸の戻し汁を加え、水気がなくなるまで炒め、火からおろし冷ましておく。
- ③ご飯に②を混ぜ込み、冷ましながら寿司酢を加え、切るように混ぜる。
- ④茹でておいた菜の花の水分を絞り、食べやすい大きさに切る。皿に③を盛り付け、上に菜の花、錦糸卵、桜でんぶを飾る。

<ポイント>

今の時期は冬に溜め込まれていた老廃物を肝が解毒しようと働いている中、人の活動が活発になり、血が高ぶり陽の気が上って上半身に溜まりやすくなると言われます。ただでさえ冬の老廃物の処理で疲れている肝に、春の陽気で気や血が高ぶることで更にダメージを受けてしまいます。今回は春の野菜であるたけのこと菜の花で血や気の流れを調べ、肝のほてりを鎮めるようにしています。また、ゴボウは体内の水を調節してくれる働きがあり、鼻水などの症状を抑えてくれるといわれます。

♪先月号のクイズの答え：a.おにぎり半分

フラダンスを15分踊った場合消費されるカロリーはおよそ70kcal、コンビニのおにぎり約半分程度です。ウォーキングの場合は20分、ジョギングの場合は10分で同様の効果が得られます。ゆっくりとした動きのフラダンスですが、意外と全身を使い、しっかりとカロリーを消費することができます。

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