



九州の梅雨入りも宣言され、カタツムリさんもお散歩にいそしむ季節となりました。雨が降る日とそうでない日とで気温の差が大きいこの季節。また、梅雨は湿気の多く、湿邪が入り込みやすい時期と言われています。

今回は湿邪を取り除き、体の調子を整える薬膳レシピのご紹介です。

今月のレシピ

*雑穀たっぷりサラダご飯

<材料> 二人分

ご飯	200g	植物油	大さじ1
ハトムギ	大さじ2	酢	大さじ2
雑穀	大さじ2	砂糖	小さじ1
とうもろこし	1/4本	しょうゆ	小さじ1/2
サラダ豆	40g	梅干し	1個
キュウリ	1/2本		
鶏胸肉	60g		

<作り方>

- ①ハトムギと雑穀は前日から水に付けて戻しておく。とうもろこしは下茹でした後、芯からそぎ落とす。キュウリは縦1/4に割ってから小口切りにする。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩（分量外）を加え、鶏肉を入れる。すぐに火を消し、蓋をする。
- ②ハトムギと雑穀を鍋に入れ、たっぷりの水で茹でる。沸騰後20分ほど茹で、ザルにあける。梅干しは種を外し、たたく。植物油と調味料類をボウルに入れよく混ぜ、たたいた梅も加えて全体がよくなじむまで混ぜる。
- ③鶏肉の入った鍋が完全に冷えたら鶏肉を取り出し、手でほぐす。
- ④ご飯に茹でた雑穀とハトムギ、とうもろこし、サラダ豆を混ぜ込む。
- ⑤④にキュウリと鶏肉も加え、ドレッシングを全体にかけ、切るように混ぜる。

<ポイント>

ハトムギは湿邪に当てられて弱りやすい脾の働きを改善し水分代謝を促進。浮腫みの解消に効果的です。また、体の中の余分な熱を取り、排膿効果があるため吹き出物の改善や鼻水や痰の改善にも効果があると言われています。

とうもろこしは脾の働きを改善し、消化吸収能を高めます。また、余分な水分を排泄してくれるので浮腫や尿の出が悪いときにもオススメです。

鶏肉は肉類の中では肉質が軟らかく、消化吸収が良いとされています。お腹を温め、気を補うので食欲不振や慢性の下痢にも効果的とされています。

梅雨の時期にオススメの薬膳茶

・とうもろこしのひげ茶

・小豆茶

水分代謝を改善し、浮腫を改善します。

