



photo : Tomomi.M

～薬膳アドバイス～

おせち料理の一品として仲間入り

松の実 免疫力を高め、滋養強壯の食材として使われる。

黒キクラゲ ゼラチン質が、身体の血管や胃腸の粘膜を強くすることで、お肌を美しくさせる効果につながる。

クコの実 昔からアンチエイジングの食材として大切にされ、眼精疲労回復に効果がある。

前田智美 プロフィール

鍼灸師／鍼灸館院長
調理師／薬膳アドバイザー
登録販売者／プロカメラマン
大阪で薬膳料理教室を主宰
Facebook ページ Kenkoo 館



蓮根と黒キクラゲあっさり煮

材料(2人分)

蓮根 10 cm 砂糖 大さじ2
黒キクラゲ 5 g だし汁 200cc
醤油 大さじ1 重曹 小さじ1

作り方

- ①皮をむいた蓮根を1cm位の輪切りにし、重曹を入れて、箸が通るくらいに煮る。黒キクラゲは水に浸し、一口大に切る。
- ②だし汁に醤油・砂糖を加え中火で蓮根と黒キクラゲを煮汁が少なくなるまで煮る。



クコの実なます

材料(2人分)

大根 1/5 本 砂糖 大さじ2
人参(金時人参でも可) 塩 少々
クコの実 10 個 酢 大さじ3

作り方

- ①大根と人参の皮をき、長さ5cm位の千切りにし、軽く塩もみする。
- ②砂糖と酢を合わせ、大根・人参・クコの実をザックリ混ぜる。



黒豆昆布松の実合わせ

材料(2人分)

黒豆 100 g 重曹 小さじ1/2
青釘 1～2本 酢に結んだ昆布 10個
砂糖 50 g 松の実、葉各 10個
水 300cc 醤油 大さじ1
醤油 小さじ1 塩 少々

作り方

- ①黒豆・昆布が浸かるように水を入れた鍋に、砂糖、醤油、重曹とガーゼに包んだ青釘を入れる。(黒豆は、前夜から水に浸けて置く)
- ②上からキッチンペーパーで蓋をし、最初は強火、沸騰し始めたら、黒豆を踊らせない様に弱火で2時間煮る。
- ③松の葉に、黒豆・昆布をさし、松の実を飾る。