



photo : Tomomi.M

薬膳雑煮 ～かぶら餅～

薬膳雑煮 ～かぶら餅～

材料(2人分)

かぶら小 2個	ゆず少々
小餅 2個	だし汁 350cc
たけのこ(細竹) 4本	(昆布・しいたけ・鰹節)
人参(金時人参) 飾用2～3枚	醤油 大さじ2
ナツメ 2～3個	塩・砂糖少々
三つ葉2～3枚	重曹少々

作り方

- ①昆布・しいたけ・鰹節でだしを取り、醤油、塩、砂糖を入れ、すまし汁をつくる。
- ②かぶらは葉を落し皮を剥いて茹で、中身をくり抜く。茹でると中身をくり抜きやすい。
- ③餅は1～2分茹でて柔らかくなったら、かぶらの中身を混ぜ、くり抜いたかぶらに詰める。
- ④細竹は皮を剥き重曹を入れて5分茹でる。人参は火が通りやすいよう薄く切る。
- ⑤すまし汁にナツメ・かぶら餅・細竹・人参を入れ7～8分弱火で煮て、飾りに三つ葉・ゆずを乗せる。

～薬膳アドバイス～

- 餅** もち米は胃を温め、脾の動きを高める効果があるため、慢性疲労改善にバツグン。
- かぶら** 整腸作用に優れた食材で、便秘・消化不良を起こしやすい人にオススメ。
- ゆず** ゆずの香りは精神安定に良く、リラックス作用がある。食欲増進食材として使われ、また、空咳止めとしてもよく使われる。

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

