



photo : Tomomi.M

サーモン玄米リゾット

材料(2人分)

玄米 1合 150 g ミント 少々
 コンソメスープ 400 cc
 オリーブオイル 少々
 サーモン 半切～1切 (50～100g)

作り方

- ①玄米をよく洗い、約1時間水に浸けておく。
- ②鍋にオリーブオイルを引き、よく水切りした玄米を炒める。
- ③玄米が透き通ってきたら、皮を取ってほぐしたサーモンと一緒に炒める。
- ④③にコンソメスープを200cc入れ、水分が8分目になるまで弱火で煮込む。残りのスープを注ぎ、同じように水分が8分目になるまで煮込む。
- ⑤玄米が硬くなくなれば、盛り付けミントを飾る。(玄米がまだ硬いと感じたら、スープを増量し煮込んでよい)

～薬膳アドバイス～

玄米 精白米に比べてビタミンB1・植物繊維が豊富に含まれているため胃腸を丈夫にし、疲労回復にも効果がある。玄米をリゾットにすることで消化を良くし、便秘の予防・改善にも。

サーモン(鮭) 胃を温め胃腸の動きを高める。赤い身の魚は血の巡りを良くするため、血行を促進し冷えの防止、また、水分代謝促進の効果もある。

ミント 爽やかな香りが特色で、日本でも人気のあるハーブのひとつ。夏の暑さで身体に熱がこもったり、顔のほてり・熱が出たときなどに、ミントの解熱作用を上手く利用して、ハーブティー・料理のトッピングなどに。

前田智美 プロフィール

鍼灸師／鍼灸院院長
 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

