



きんしんさい春雨味噌

材料(2人分)

- きんしんさい……………100g
- スープ用春雨……………30g
- むきえび小……………20尾
- かいわれ大根……………少々
- 味噌……………30g
- 水……………500cc

作り方

- ①下ごしらえとして、きんしんさい、むきえびを中火で10分間別々に茹でておく。
- ②鍋に水と味噌を混ぜて、春雨・きんしんさい・むきえびを入れてから火にかけ、中火で3分間茹でる。このとき、沸騰させないように気を付ける。
- ③器に盛り付け、かいわれ大根をお好みでトッピング。

薬膳アドバイス

きんしんさい(金針菜)

中国では「きんしんさい(金針菜)」「かんぞう(萱草)」、日本では「ほうゆうそう(忘憂草)」などと呼ばれている。青菜の爽やかな香りが食欲を増進させ、精神安定・イライラや憂鬱感を晴らしてくれる。生では食せず、必ず茹でてから食材とする。長期保存のため、乾燥食材としても使われる。
※カルシウムが豊富なため、シュウ酸を含む食材とは合わせない

スープ用春雨

通常の春雨より細いタイプで、スープ用調理に適している。全身のおくみ改善効果があり、ダイエット効果も期待されている。

味噌

日本では発酵食品の代表といわれるほど親しみ深い食材。ビタミンも豊富で、コレステロール値の調節、老化予防にも。身体の余分な水分も取り除いてくれる効果がある。

お知らせ

プロカメラマンでもある前田智美先生の薬膳写真展開催！
4/25(土)～29日(水)まで。
詳細は本誌27ページをご覧ください。

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

