

そら豆木の芽和え

材料(2人分)

そら豆…………… 5房(約20個)
 木の芽…………… 1パック(約20枚)
 絹ごし豆腐…………… 小1丁
 塩…………… 少々

作り方

- ①そら豆を房から出し、薄皮に包丁で少し切れ目を入れる。
- ②鍋に水と塩を入れ、沸騰したらそら豆を茹でる。※箸がスツと刺さるやわらかさまで
- ③木の芽を一枚一枚、綺麗に洗う。葉だけをはずしてすり鉢でする。
- ④③に水気をしっかり切った絹ごし豆腐を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤茹でたそら豆と④をさっくり和える。

薬膳アドバイス

そら豆

胃腸・消化器の働きを活発にし、消化不良改善や便秘改善に働く。ミネラルが豊富で、老化予防、疲労回復にも効果がある。
 栄養価の高い薄皮のまま食すのがオススメ。

木の芽(サンショウ)

サンショウの若葉は、別名「木の芽」と呼ばれる。サンショウは、雄株と雌株があり、雄株に実を付ける(サンショウの実)。爽やかな香りが食欲を増進させ、ストレスによる心身の疲れを取ることに有効。

豆腐

生活習慣病予防に効果があり、胃腸の弱い人に良い食材の一つ。身体を潤し、水分代謝にも作用する。

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

