



つけ麺で食べる
夏野菜冷麺

材料(2人分)

- インスタント乾燥麺……………2個
- オクラ……………5個
- とうもろこし……………1/2本
- アスパラガス……………6本
- さくらんぼ……………4~6個
- 塩……………少々
- 麺つゆ(ポン酢・ごまだれ・かつおだし各200cc)

作り方

- ①アスパラガスは5cm、オクラは1cm幅に切り、沸騰したお湯に塩を入れて約5分間茹でる。とうもろこしは実をほぐし約5分間レンジにかける。食材の食感は、サクツとするように。
- ②沸騰したお湯にインスタント乾燥麺を入れて約3分間茹でる。ざるに上げて水分をよく切り冷蔵庫で冷やす。麺の硬さは好みで。
- ③2種類の麺つゆをつくる。ポン酢200ccとかつおだし100cc、ごまだれ200ccとかつおだし100ccをそれぞれ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ④さくらんぼを彩り良くトッピング。

薬膳アドバイス

オクラ

ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富な野菜のひとつ。食物繊維は便秘改善を、ねばねば成分が疲労回復・滋養強壮に効果的。夏バテ防止に大活躍!

アスパラガス

消化不良・食欲不振など夏に起こりやすい胃腸のトラブルに最適な食材。免疫力アップにもかかせない。新陳代謝アップで美容食材としても一目置かれている。

とうもろこし

とうもろこしの毛は「とうもろこしヒゲ」と呼ばれ、「南蛮毛(なんばんもう)」という漢方生薬。身体のおくみや水分代謝を調節する。夏の暑い日に水分を取りすぎってしまった時は、実と毛を合わせた「とうもろこし茶」で水分調節を。

さくらんぼ

東洋医学では、胃と脾の動きを整えてくれる、消化器調節機能を持つ果物。甘酸っぱさが食欲を増進させ、冷房による冷えから身体を守ってくれる。

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

