

元氣とキレイをつくる！

薬膳レシピ

⑫



料理 パン・ウェイ
薬膳料理研究家

中国北京生まれ。NHK中国関連番組の翻訳・コーディネートとして活躍。NHKの「中国語会話」で中国食文化を紹介したことがきっかけで料理研究家を志す。季節と身体をテーマに四季に沿った食生活を提唱。都内にて薬膳料理や中国家庭料理の教室を主宰。「ぎょうの料理」等のテレビ出演のほか、講演会でも活躍中。著書に「ひと皿で体が元気になるお粥と麺の本」「元氣とキレイの薬膳的暮らし」にんにく・しょうが・ねぎ・とうがらしの薬膳レシピ」等がある。

あざりと菜の花の炒めもの

3月は、5日前後が「啓蟄」、20日前後は「春分」になります。啓蟄の「啓」は「ひらく」。「蟄」は「土の中で冬ごもりしている虫」のこと。大地が暖まり、春の訪れを感じた虫が穴から出てくる季節です。春といってもまだ寒い日もあり、肝臓の弱さは残っていますから注意が必要です。今月は肝臓にいい一品を紹介しますので、作ってみてください。



- あざりと菜の花の炒めもの**
- 材料(6人分)
- あざり(砂抜きする).....約500g
 - 菜の花.....6本
 - エリンギ.....約3本分
 - 生姜(薄切り).....10g
 - 長ネギ(1cmの輪切り).....1/2本分
 - 日本酒.....大さじ2
- 合わせ調味料
- 日本酒.....大さじ1
 - 白砂糖.....小さじ2/3
 - 鶏ガラスープの素.....小さじ1
 - 白胡麻油.....大さじ2
 - 胡麻油.....小さじ1
 - 大葉(千切り).....15枚分
 - クコの実(水に戻す).....大さじ1

- 作り方
- 1 菜の花の茎の硬い部分の皮を剥いて、半分の長さに切る。お湯で茹でて色が鮮やかに変わったら取り出して粗熱を取り、しっかり絞る。エリンギを菜の花と同じサイズに切る。
 - 2 大さじ1の白胡麻油をひいたフライパンで生姜を炒める。香りが出てきたらあざりと日本酒を加えて蓋を閉め、強火で蒸し炒める。口が開いたあざりから順に取り出す。
 - 3 2のフライパンに大さじ1の白胡麻油を足し、長ネギと1のエリンギを炒める。香りが出てきたら1の菜の花と2のあざりを加えて少々炒める。合わせ調味料を加えて手早く混ぜ、仕上げに胡麻油を振り、火を止める。
 - 4 お皿に盛り、大葉を上のにせ、クコの実を散らす。

「大葉」を残さないで!

大葉をはじめとする緑の野菜は、肝臓の機能を向上させるだけでなく、目も元気にしてくれます。目がかすんでいる、遠くが見えにくいというときには、緑の野菜をどんどんとってください。目が元気になれば肝臓も元気になります。私はお刺身についている大葉も、残さずに食べますが、多くの人は「ただの添え物」と思って残しています。大葉は体にいいもの、残さずに食べてください!

パン・ウェイの薬膳ショップ

3年後、5年後の健康状態をつくるための知恵を伝承していくパン・ウェイの薬膳料理教室。その1階のスペースに、ショップがオープンしました。ドレッシング、醬、お茶、調理道具が並んでいます。一度お立ち寄りください。
<http://www.pan-chan.com>



また、この季節はまだ肝臓が弱っている時期でもあります。貝類は肝臓の機能をアップさせる食材の一つ。貝類をとることはとても大切で、日本でも「お酒を飲んだ次の日にはしじみ汁」といいますね。中国と同じ考え方です。しじみに限るのではなく、貝類ならすべてオーケーですから、積極的にとってください。

もう一つ、貝類はたんぱく質の含有量が多いのです。たんぱく質は肝臓の栄養素ですから、できるだけ多く摂取して、肝臓の機能を向上させ、結果、解毒の能力を高めましょう。体の解毒作用が進むことで、体の目覚めを促してくれるので春には貝類が欠かせません。

さらに、肝臓について五味五色で考えると、緑のものを多めにとるのがプラスになるとされています。このことを踏まえると、春の時期に出回る菜の花は、旬であること、緑の野菜であることから、最適な食材です。

このメニューには大葉も使っています。緑色の食材である大葉は肝臓にいい食材ですが、花粉症にも効果的です。冬から春にかけてとることをおすすめします。飾りつけとして用いたり、味噌汁に入れたり、一工夫で登場させることができます。便利な食材です。どんどん使ってください。