【材料】　そら豆（300g）、玉ねぎ（1/2個）、バター（10g）、牛乳（150cc）、生クリーム（80cc）、コンソメ（1個）、塩・コショウ（少々）、水（適宜）

おうちでてづくり

第十三回
旬の食材を使った薬膳ごはん①
そら豆のスープ

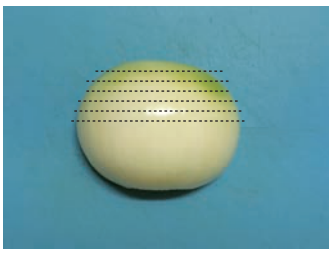
雨が降り続き湿気が多くなる梅雨時期には、食欲が落ちたり、むくんだり、体の不調が起きやすいものです。それは湿度の高い影響で、胃腸が弱くなっている証拠。旬の「そら豆」をスープにして胃腸をいたわりながら、梅雨を乗り切りませんか。（文・村上幸枝）

《URL》http://www.branch-design.jp/DIY/about

◀◁◀◁◀　手順

1 そら豆を鞘から外す

2 沸騰した湯に塩（分量外）を入れ、そら豆を茹でて皮をむく



3 玉ねぎは繊維方向に対し垂直にスライスする

4 バターを弱火にかけながらゆっくり溶かし、玉ねぎを炒める

5 しんなりしてきたら、そら豆を合わせひと混ぜする

6 ひたひたの水を注ぎ、コンソメを加えてひと煮立ちする

7 しっかり冷まし、ミキサーにかける

8 牛乳、生クリームを混ぜ、塩・コショウで味をととのえたら、できあがり

◎「そら豆」は…

胃腸をととのえ、「気」を補ってくれるので、疲れやすい人や食欲がない人に向いた食材です。また水分代謝も促してくれる、まさに、梅雨の時期にピッタリな、旬の食材です。

※「気」…中医学では、生きるためのエネルギーを「気」と言います。これが不足したり、流れが悪くなると、疲れやすくなったり、巡りが悪くなって冷えを呼んだりと、不調の元になります。

◎「そら豆」の代わりに…

食材を紹介します。冷たいものは不調のもと。スープは、常温～温くして食べるのがお勧めです。

トウモロコシ

カボチャ

サツマイモ