

おうちで てづくり

第十五回

旬の食材を使った薬膳ごはん③ 杏仁豆腐

秋を迎えだんだん涼しくなってきましたが、夏に溜まった熱をちゃんと外に出していますか？ 熱は体の水分を奪い、喉やお肌を乾燥させてしまいます。そこに疲れや寒さが加わるとカゼを引きやすくなりますので、潤い食材で秋の養生をしましょう！（文・村上幸枝）

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



【材料】 杏仁霜 (15g)、粉ゼラチン (5g)、牛乳 (100cc)、水 (100cc)、砂糖 (大4)、生クリーム (200cc)、レモン汁 (小1)、クコの実・フルーツなど (お好みで)

◀◀◀◀◀ 手順



4 濾したら鍋で温め、ふやかしたゼラチンと砂糖 (大2) を加える沸騰させないこと



3 キッチンペーパーなどで濾す。(これをするとなめらかな杏仁豆腐になる)



2 杏仁霜に水 (50cc) と牛乳 (100cc) を加え、5分置く



1 粉ゼラチンを水でふやかし、10分ほど置く (分量外)

◎杏仁霜

あんずの種の中にある「仁」の部分をすりつぶして粉にしたものです。杏仁は、秋の乾燥した空気で傷めやすい肺を潤し、咳に良いと言われています。



6 容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める



5 あら熱が取れたら、生クリーム (200cc) を加える

◎乾燥予防に秋のフルーツを加えて



梨



柿

秋に実るフルーツの中でも、特におすすめなのは「柿」と「梨」。薬膳では、喉や肺などの乾燥を潤し、体の熱を冷ます作用があると考えられています。冷たいままで食べると、体を冷やしすぎるので、冷蔵庫から出したら、少し置いてから食べるのがいいですね。



8 固まったらシロップを注ぎ、お好みでフルーツやクコの実を飾ってできあがり



7 水 (50cc) と砂糖 (大2)、レモン汁 (小1) を鍋に入れ、煮溶かし冷やしておく