



おうちで てづくり

第十六回

旬の食材を使った薬膳ごはん④ あったかスープ2種

「大雪」も過ぎ、本格的に冬の到来です。冬は蓄える時期。寒さから体が緊張したり、動きたくなくなったりして、血の巡りが悪くなりがち。なるべく体を動かして体をあたため、そして温かいご飯を食べて春に備えましょう。

(文・村上幸枝)

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

カボチャのポタージュ



血不足で温め力の弱い
冷え性さんには……

【手順】

1. カボチャは種を取り、小さく切ってラップに包み、柔らかくする。
2. 玉ねぎは薄く切って、なたね油と一緒に炒める。
3. 1と2と水を鍋に入れ、弱火で焦げないように15分程度煮る。
4. 粗熱が取れたら、ミキサーなどでなめらかになるまで攪拌する。
5. 豆乳を加え塩で味を調える。
6. 器に盛り、松の実をトッピングしてできあがり。

◇材料

かぼちゃ (200g)
玉ねぎ (1/2個)
水 (100cc)
豆乳 (150cc)
塩 (適量)
なたね油 (適量)
松の実 (適量)

エビとニラのスープ



ストレスで巡りの悪い
冷え性さんには……

【手順】

1. ニラは1.5cm程度に切る。
2. 鍋に[A]と水を入れ、強火にかけ煮立たせる。
3. むきエビを加え、2～3分煮る。
4. ニラを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

◇材料

むきエビ (6尾)
ニラ (4～5本)

[A] 鶏ガラスープの素 (小1)
水 (300cc)
薄口しょうゆ (小1)
酒 (大1)

塩、黒こしょう (少々)

《Point 食材》



カボチャ



松の実

特に「血」と関わりの深い女性は、血の不足によって体に栄養が行き渡らず、体温が上りにくくなりがち。温め力の弱い人には、内蔵を温めたり、気を補う作用のあるカボチャと、血を補う作用のある松の実がぴったりです。豆乳は元気がない時に体力を補ってくれます。

《Point 食材》



エビ



ストレスなどで血の巡りが悪くなっている人は、手足の先まで血液が行き渡りにくく、冷え症になりがち。エビとニラには体の中から温める効果があり、ニラには更に、血を巡らせる効果があるので、ストレス冷えの人にはぴったりの食材です。よく噛んで食べましょう。