



おうちで てづくり

第十七回

旬の食材を使った薬膳ごはん⑤ 春のおやつ

まだ空気が寒くても、暦の上ではもう春。植物の芽吹き時期ですが、体にとっても活動的に変わる芽吹き時期。環境の変化などで溜まりやすいストレスや体の不調を癒してスッキリ過ごしましょう。(文・村上幸枝)

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

イチゴソースがけ豆乳プリン



春のフルーツで
体が喜ぶ……

【手順】

- ゼラチンに水(大さじ2・分量外)を加えふやかす。
- 豆乳、ハチミツを鍋に入れ、沸騰しないように温める。
- 1のゼラチンを電子レンジで温めて溶かし、2に加えよく混ぜる。
- カップに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- イチゴジャムに水を加え、シロップ状にのばし、レモン汁を入れて味を調える。
- プリンが固まったらイチゴソースをトッピングしてできあがり。

◇材料(プリンカップ4個分)
豆乳(400cc)
ハチミツ(大4)
粉ゼラチン(5g)
水(50cc)

【イチゴソース】
イチゴジャム(大3)
水(大3)
レモン汁(小1)

※簡単にジャムを使用しましたが、生のイチゴを煮てもOKです。砂糖などで甘みを調整してください。

《Point 食材》



ハチミツ



イチゴ

ハチミツは喉の痛みをとったり、肺を潤して咳を和らげます。イチゴは胃腸の働きを助け、肝の余分な熱を鎮めストレス解消に。春におこりやすいイライラやほてりにも。

薬膳茶(スッキリブレンド)



鼻のむずむずを
スッキリさせたい……

【手順】

- 材料は、全部ティーポットに入れる。
- 熱湯を注ぎ、2分蒸らす。
- 器に注いで。
- 2～3回飲む事ができます。だんだん薄くなるので、蒸らす時間を調節してください。

◇材料
菊花(8個)
フレッシュミント(2g)
クコの実(10個)
熱湯(2カップ)

《Point 食材》



ミント・菊花・クコの実

ミントは喉や鼻の熱を取り、炎症を和らげてくれます。菊花とクコの実目は良く、さらに菊花はイライラを鎮め、クコの実には滋養があるので老化防止にも。女性にうれしい食材です。