



おうちで てづくり

第十八回

旬の食材を使った薬膳ごはん⑥ 春の炊き込みごはん

春の終わりから初夏にかけて気温の変化も大きく、体の機能も活発に。また、環境変化などでストレスもたまりがちに。この時期の食養生ではそんな不安定な状態を「イライラ」「クヨクヨ」に分けて考えます。それぞれのタイプに合った食事でスッキリしましょう。(文・村上幸枝)

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

グリーンピースごはん



めぐりが悪い
クヨクヨさんに……

【手順】

1. グリーンピースはさやから外し、湯で2分程度茹でてから火を止め、余熱で火を通す。外したさやはとっておく。
2. 炊飯器に米・調味料・外したさやを入れ、水加減をして炊く。さやを入れて炊く事で、グリーンピースの香りがご飯に移る。
3. 炊きあがったら、さやを取り除き、水気を切ったグリーンピースを混ぜてできあがり。

◇材料
米(2合)
グリーンピース(20さや程度)
水

【調味料】
白だし(小1)
酒(大1)
塩(小1/2)

《Point 食材》



グリーンピース

「クヨクヨ」と沈みがちになる元のひとつに、巡りが悪くなる事があげられます。こんな時、巡りをスムーズにする食材で、すーっと気分を落ち着かせましょう。春の旬の食材はグリーンピース。胃腸の働きを調え代謝を促します。付け合わせで一品プラスしたい場合は、玉ねぎや柑橘類など香りが良い食材がオススメ。ジャスミンティーなど、香りが良いお茶でも効果があります。

あさりごはん



熱がこもりやすい
イライラさんに……

【手順】

1. あさは砂抜きをし、殻ごと水から茹でて、殻が開いたら身を外す。茹で汁は炊飯時に使うのでとっておく。
2. 生姜は千切りにする。
3. 炊飯器に米・あさり・調味料・生姜を入れ、水加減をして炊く。

◇材料
米(2合)
あさり(殻付きで200g程度)
生姜(5~10g) ※お好みで加減
水

【調味料】
しょうゆ(大1)
酒(大1・1/2)
みりん(大1・1/2)

《Point 食材》



あさり

春に関係のある臓器は「肝」です。「肝」は、冬の間にたまった毒を排出したり、気の巡りをコントロールします。気分が「イライラ」となる元のひとつに、「肝」の働きが過剰になり、熱がこもった状態になる事があげられます。この熱を冷ます春の食材は「あさり」。付け合わせなどで一品プラスしたい時は、クレソンやセロリ、トマトなど、肝の働きをサポートする食材がオススメです。