



862kcal

vol. 14

汗による夏の体力消耗を防ぐ 白身魚の梅しろきくらげあんかけ

材料 2人分

白身魚の梅しろきくらげあんかけ

鯛(下味:塩 片栗粉適宜) ……2切れ
(いさぎなどの白身魚でもよい)

しろきくらげ ……4g(乾燥)
えのき ……50g
大葉 ……5枚
キャノーラ油 ……大さじ1

あん

水 ……100cc
めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ1
みりん ……大さじ2
梅干 ……2個
水溶き片栗粉 ……小さじ2
(片栗粉小さじ1を小さじ2の水で溶く)

作り方

- 1 鯛は水分をとって、下味の塩をふり片栗粉をまぶす。
- 2 しろきくらげは洗って、水で戻し小さく刻む。えのきは、石づきを取って1センチ位の長さに切る。大葉は千切りにする。
- 3 フライパンを熱し、鯛を両面こんがり焼く。
- 4 あんを作る。梅干しは、種をとって叩き細かくきざみ、フライパンに水、めんつゆ、みりん、きざんだ梅干し、しろきくらげ、えのきを加えて火にかける。2分ほど煮たら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 焼いておいた鯛に④をかけ、大葉のをせる。



鯛

「腎」を補って生命力を高める働きがあり、貧血や血の滞りの改善にも効果があります。良質のたんぱく質を含み、低脂肪なので胃腸の丈夫でない方にもおすすめです。胃腸の働きを高めて水分代謝を促します。タウリンやビタミンB1を含んでいるので疲労回復にも効果があります。



みりん

中医学には酸甘化陰という言葉があり、酸味と甘みを組み合わせることで、体液を増やしてカラダを潤すことができます。酸味は収斂(しゅうれん)作用があり汗の出すぎを止める働きがあり、甘味はカラダに潤いを与えます。酸味と甘みの組み合わせで熱中症、夏バテからカラダを守りましょう。



梅干

カラダに潤いを与えて汗のかき過ぎや下痢による喉の渇きを癒します。梅の酸味は、クエン酸など有機酸によるもので疲労回復効果があります。水分代謝を整え消化を促し、食欲も高める作用もあるので、夏バテの改善にも効果があります。