



409kcal

vol. 15

## 血流促進のための薬膳 韓国風ぶり大根

### 材料 4人分

#### 韓国風ぶり大根

ぶり(切り身)	……3切れ～4切れ(400g)
(下味:しょうゆ大さじ1・酒大さじ1)	
大根	……1/2本(500g)
しょうがのすりおろし	……10g
にんにくのすりおろし	……1かけ
ねぎ	……1本
コチュジャン	……大さじ1
キャノーラ油	……小さじ2
中華スープ	……500cc
すりごま	……大さじ1
かいわれ大根	……1/2束
ごま油	……小さじ1

#### 調味料

しょうゆ	……大さじ1～2
酒	……大さじ1

### 作り方

- 1 ぶりは大きめの一口大に切り、下味(しょうゆ大さじ1・酒大さじ1)につけておく。
- 2 大根を乱切りに切る。ねぎのみじん切りに切る。
- 3 鍋にキャノーラ油(小さじ1)を入れて熱し、ぶりを入れてこんがり焼取り出す。(下味の調味料はとっておく)
- 4 続いて、残りのキャノーラ油(小さじ1)を入れて、すりおろしたしょうが、にんにくそしてコチュジャンを入れて弱火でじっくり3分ほど炒める。香りが立ったらねぎを加えて炒める。
- 5 ④に中華スープと大根、調味料を加える。☑沸騰したら、中火にして蓋をずらして20分ほど煮る。
- 6 ぶり戻し入れて、からめるように煮含める。
- 7 火を止めてすりごま、ごま油を加えてかき混ぜる。
- 8 盛り付けて、かいわれ大根を飾る。



ぶり

青魚のなかでのトップクラスの栄養が含まれています。血液をサラサラにするEPAや脳を活性化するDHAが豊富に含まれているので老化防止効果が期待できます。また、鉄分も含まれるので貧血予防にも効果があります。ビタミンやミネラルは血合いに多く含まれているので残さず食べましょう。



しょうが

薬効の高いしょうがはカラダを温める作用が強く発汗を促します。辛味成分のジンゲロールやショウガオールには血行を促進する効果があります。カラダの隅々に血液がいきわたることでカラダの中から温め、冷え症を改善します。



にんにく

「気・血」をめぐせカラダを温め、五臓の機能を活性化する働きがあります。胃の働きを整え消化吸収を高めます。アリシンは疲労回復や血液をサラサラにする効果があります。またビタミンEは末梢血管を拡張し血行を促進します。



ねぎ

「気・血」のめぐりを改善しカラダを温める作用があります。ねぎに含まれるアリシンやネギオールが血のめぐりをよくすることで、代謝や発汗を促します。体温を上げる効果も期待できるので免疫力アップにも効果的です。