



213kcal

vol. 18

りきみ・肩コリのための薬膳 鯖と蓮根の黒酢炒めサラダ仕立て

材料

鯖と蓮根の黒酢炒めサラダ仕立て

鯖	……1/2尾分	180g(3枚おろし)
蓮根	……	80g
きゅうり	……	1/2本
サニーレタス	……	4枚
春菊	……	50g
しょうがのすりおろし	……	5g
塩・こしょう	……	各少々
片栗粉	……	大さじ1半
揚げ油	……	適量

<調味料>

オイスターソース	……	小さじ1
黒酢	……	大さじ3
黒砂糖	……	大さじ2
酒	……	大さじ1
醤油	……	大さじ2
唐辛子	……	少々

作り方

鯖と蓮根の黒酢炒めサラダ仕立て

- 鯖は骨を取って、1枚を6切れぐらいに斜めにスライスする。塩、こしょう、しょうがのすりおろしをまぶし、最後に片栗粉をまぶす。
- 蓮根は7ミリぐらいにスライスする。
- きゅうりは縦半分に分けて、斜めに薄切りに、サニーレタスは、適当な大きさにちぎる。春菊は、茎を斜めに切り葉はちぎる。
- ③をよく混ぜ合わせて皿に盛る。
- 油をフライパンに1センチぐらいの高さに入れて熱し、①の鯖をカラッと揚げ、②の蓮根を素揚げし、余分な油をきる。
- 鍋に調味料を入れて熱し、⑤の鯖と蓮根を加えて絡める。
- ⑥を④のサラダの上に乗せる。
- 混ぜ合わせて食べる。



鯖

「気」や「血」を補い、消化吸収を高めるので、疲労回復に効果があります。血液をサラサラにするEPAや脳の活性化を高めるDHAを豊富に含んでいるので、血行促進や老化防止に効果があります。EPA、DHAなどの不飽和脂肪酸はイライラや不安をおさえてストレスを緩和してくれます。



蓮根

血管を丈夫にし血行をよくして新陳代謝を活発にします。「血」のめぐりが良くなることで酸素や栄養分がカラダの隅々にいきわたり肩コリの解消にもつながります。また、カラダの余分な熱をさまして潤いをあたえます。



春菊

春菊の香り成分が「気」のめぐりをよくすることで、リラックス効果が期待できます。また、ビタミンEを含んでいるので毛細血管を拡げて血流をよくします。血行をよくすることで体内にたまった老廃物の代謝を促進し、肩コリの解消につながります。



黒酢

「血」をきれいにして血行を高める作用があり、肩コリの軽減に効果があります。黒酢にはバランスのとれたアミノ酸や有機酸、ビタミン、ミネラルも豊富に含まれ、疲労回復やスタミナアップも期待できます。