



141.5kcal

vol. 19

肺の働きを高めるための薬膳 白きくらげの杏仁豆腐

材料

白きくらげのシロップ煮(作りやすい分量)

白きくらげ	……20g
水	……600cc
甜菜糖	……50g(きび砂糖でも代用可)
はちみつ	……30g
レモン汁	……大さじ2

杏仁豆腐

豆乳	……400cc
杏仁霜	……20g
きび砂糖	……30g
寒天	……2g
季節のフルーツ	……適宜

作り方

白きくらげの杏仁豆腐

- 1 白きくらげは洗って、水に30分ほど浸ける。もどったら細かく刻む。
- 2 ①の白きくらげを熱湯でさっとゆでこぼす。
- 3 水に白きくらげ、甜菜糖を加えて蓋をして、15分ほど煮る。
- 4 はちみつ、レモン汁を加える。
そのまま食べても、デザートに乗せてもおいしい
※このまま冷蔵庫で1週間ほど保存できる。

杏仁豆腐

- 1 豆乳、杏仁霜、きび砂糖、寒天を鍋に入れてよく混ぜる。
- 2 強火にかけ、沸騰したら弱火にし、1分煮て火を止める。
- 3 器に移し、冷やし固める。
- 4 白きくらげのシロップ煮と季節のフルーツを乗せる。



白きくらげ

中国では「銀耳」と呼ばれ、中国高級きのこ四珍の一つで有名です。肺に潤いを与え、肌の保湿や美容には欠かせない食材です。その潤い作用でのどの渇きや空咳も改善します。また、ヒアルロン酸以上の保湿効果がある白きくらげ多糖体も含まれています。



豆乳

大豆の栄養素がたっぷり含まれていて疲労回復や消化不良に効果があります。薬膳では白い食材は肺やカラダを潤すと言われていいます。カラダの余分な熱を取り除いて潤いを与えるので、のどの渇きや咳の改善に効果があります。



杏仁霜

杏の種の仁をすりつぶしたものが杏仁霜。漢方の一つで、のどを潤し、咳をしずめ喘息などの症状を和らげてくれます。また、腸も潤すことで便秘も解消します。肺は乾燥の影響を受けやすいため、負担がかかると咳が出たり、肌や皮膚が乾燥したりします。