

vol.20



366kcal

夏バテ防止、消化力アップのための薬膳 かじきのソテー梅しょうがソース

材料

かじきのソテー (2人分)

- かじき ……2枚
(下味:塩こしょう 少々・片栗粉 適宜)
- 長芋 ……70g(輪切り)
- ししとう ……4本
- 大葉 ……5枚
- キャノーラ油 ……大さじ1と1/2

梅しょうがソース

- しょうがうすぎり ……3~4枚分(千切りにする)
- 紫蘇梅干 ……2個(小なら3個)
- みりん ……大さじ2
- 酒 ……大さじ1
- 醤油 ……小さじ1
- 水 ……大さじ2

作り方

かじきのソテー梅しょうがソース

- 1 長芋は皮をむき輪切りにし、ししとうは軸を切り大葉は千切りにする。
- 2 梅しょうがソースの材料をあわせておく。しょうがは千切りにする。梅干しは種を取ってたたいてペースト状にする。他の調味料と水を加えて混ぜておく。
- 3 フライパンにキャノーラ油大さじ1/2を入れて熱し、②の長芋、ししとうを焼く。焼き目が付いたら取り出す。
- 4 続いて、キャノーラ油大さじ1を加えて、①のかじきを焼く。片面を焼いたらひっくり返し、蓋をして裏側も焼き取り出す。
- 5 ③の梅しょうがソースをフライパンに入れて、混ぜながら熱し、フツフツしたら火を止め、かじきの上にかける。
- 6 千切りにしておいた大葉をあしらう。



長芋

滋養に優れた長芋は疲労回復や滋養強壮に効果があります。消化を助ける酵素が豊富に含まれているので、夏バテで胃腸が弱っているときにおすすめの食材です。消化を促進して食欲不振や慢性の下痢の改善にも効果があります。



大葉

大葉の香り成分は「気」のめぐりを良くするのでストレスやイライラを改善。また、胃液の分泌をサポートし食欲不振や消化不良にも効果があります。その他にも香り成分には強い殺菌効果があり刺身のつまなどに利用されます。



紫蘇梅干

胃腸の働きを整えるクエン酸を多く含みます。クエン酸には食欲回復、疲労回復効果があり夏バテを予防します。胃の働きが活発になることで、栄養をしっかりと吸収します。また、殺菌・防腐作用があるので食中毒予防にも効果があります。