

ダテメール



梅雨は「脾胃」と関係が深い季節です。湿度の高い日が続くと、湿気が自然界に停滞すると、人の体にも影響が出ます。「湿邪」による体調不良が起りやすい時期です。体に余分な水分がたまりやすい時なので、体にたまった余分な水分を汗や尿などで排出させたり、胃腸を補う食材を積極的に取り入れて下さい。

※「脾」は「湿」を女兼うので「湿を生む」ものの取り過ぎはよくありません。実は、湿疹や花粉症なども体の中に「湿」が滞った状態なのです。
※ 冷たいもの、甘いもの、お酒は「湿」を生みやすいので「ほどほど」に。



湿を取り除きむくみを解消

- スイカ・冬瓜・ハト麦・とうもろこし
- さやえんどう・空豆・スタックえんどう
- はまぐり・あさり・アスパラガス
- 海苔・昆布 etc

香りのよい食材で 消化を助ける

- シソ・パセリ・セロリ etc

1本を温めて 汗から発散

- ネギ・しょうが・豆豉・シソ etc

利尿効果がイデするばいスープ 冬瓜と春雨のサラータン

＜材料＞ (2人分)

- 冬瓜... 100g
- 緑豆春雨... 20g
- 鶏ひき肉... 40g
- 長ねぎ... 10cm
- 水溶き片栗粉... 少々
- 酢... 大さじ1
- ラー油... 適量

- 鶏がらスープの素... 大さじ1
- 酒... 大さじ1/2
- しょうゆ・砂糖・塩... 各小さじ1/2
- 砂糖... 小さじ1
- 黒コショウ... 少々
- 水... 2と1/2カップ

＜作り方＞

- 冬瓜は皮をむいて食べやすい大きさ、長ねぎは斜め切りにする。鶏ひき肉は小さじ1程度の水(分量外)でほぐしておく。
- 鍋に①の鶏ひき肉を入れ、から炒りしてからAを入れて沸とうさせ、冬瓜と食べやすく切った春雨、長ねぎを入れて煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけたら酢を加える。器に多くし、お好みでラー油をかける。

気を取り戻す滋養ごはん とうもろこしとハト麦の炊き込みごはん

＜材料＞ (2人分)

- とうもろこし... 1本
- とうもろこしのひげ... 1本分
- ハト麦... 30g
- 米... 1カップ
- 白ワイン... 1/4カップ
- 湯... 2と1/2カップ
- 固形コンソメ... 1/2個

- 塩... 適量
- オリーブオイル... 少々



＜作り方＞

- ハト麦はよく洗い、1時間ほど水につける。とうもろこしのひげは茶色い部分を除いて1~2cmに刻み、実は包丁でそいでおく。
- フライパンにオリーブオイルを入れて①を炒める。香りが立ってきたら米、白ワインを加え、米が透明になるまで炒める。
- 炊飯器に②を入れ、分量の湯でコンソメを溶き塩を加えてひと混ぜして炊く。

冬瓜 体の熱を下げ、尿の出をよくする働きがあります。消費した水分を補い、夏バテや発熱に用いることもできます。体を冷やす作用が強いので、取り過ぎに注意。

とうもろこし

胃腸の機能を整え、水分代謝を上げるのでむくみ対策にオススメ。とうもろこしのひげは利尿効果が高く、コレステロール値の降下にも役立ちます。

