

命の源『食』が大切！② コロナ疲れに“からだ”が喜ぶ乾物

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分乾しいたけ食の伝道師)

長引く自粛生活の中、長時間のパソコン使用（ノートPCは目と近距離）による目の疲れ・充血・首や肩のこり・手足の冷え・筋肉の衰えなどの不快な症状やストレスから『コロナ抜け毛』などが報道されている。

東洋医学では「目」、「髪」は血液で造られていると言われ、それを担うのは『肝臓』の働きと仕組み。

※（自律神経の調整）消化～代謝～解毒までに肝臓を流れる一日の血液量はガソリントタンク 50 l の車約 43 台分も。

これらの不調は一部の器官（目など）で過剰に血液が消費されたため、全身への血のめぐりが悪くなっている状態。

『瘀血』(おけつ)の特徴：血行不良が続くと血管が弱くなり、心筋梗塞、狭心症、脳卒中などを引き起こす恐れが！

〔東洋医学の薬膳を用いて〕これらの症状を緩和・改善して血の巡りを良くするには？

①肝臓機能アップ食材

「乾しいたけ」「ひじき」「黒木耳」

②血行促進アップ食材

「ネギ」「玉ネギ」「生姜」

①と②の組み合わせで血液サラサラ～血栓を防ぐ。

さらに鶏むね肉のイミダペプチドを加えると自律神経の疲労回復へ導く。

乾しいたけ変幻自在アレンジクッキング

(便利な作り置き 冷蔵庫で5日保存可能 冷凍もOK!)



「乾物そぼろ ご飯のワフレート」

材 料: 乾しいたけ香信5枚(水戻し)、乾ひじき20g(水戻しザルに上げ水洗いし水気を切る)、乾黒木耳5枚(水戻し)、人参小1本、鶏むね挽き肉300g、生姜1と1/2片(15g)、A(しょうゆ大さじ4、酒・みりん各大さじ3、砂糖大さじ1)、豆板醤小さじ1/2、サラダ油大さじ2。

作り方: ①椎茸、黒木耳、人参、生姜はみじん切りにする。②フライパンにサラダ油を入れ中弱火にして豆板醤、生姜、人参を炒め香りが出たら挽き肉を入れポロポロになるまで炒めたら、椎茸、黒木耳、ひじきを加え炒め合わせる。③「②」にAを入れて汁気が無くなるまで煮詰める。器にご飯を盛り、目玉焼きと「③」を乗せ季節の野菜を添える。



「豆乳そぼろ麺」(乾物そぼろアレンジ)

材 料(2人分): 乾物そぼろ(1人分はおたま1/2量)、乾麺1人分70g(表記通り茹でる)、キャベツ大1枚(小松菜でもよい)、中華スープ2カップ(ガラスープの素を溶く)、豆乳1カップ、塩少々、ごま油少々、あれば小ネギの小口切りをトッピング。

※乾物そぼろはレンジで40秒温める(冷凍は解凍後)。

作り方: ①キャベツの芯は薄切り葉は手でちぎる。麺を茹でる湯を別鍋に沸かす。②鍋にキャベツと中華スープを入れ沸いたら弱火にし1分ほど火にかける。その間に麺は別鍋で茹でる。③中華スープの鍋に豆乳を加え軽く沸騰させ、塩少々で味を調べ、丼ぶりに麺を入れて汁を張りそぼろを乗せ、ごま油を少々垂らす。



「そぼろの生春巻き2種」(乾物そぼろアレンジ)

材 料: (大人向き: しその葉2枚、長芋4cm長さの干切り、乾物そぼろ大さじ2、生春巻きの皮1枚)、(子供向き: サニーレタス1/4枚4cm長さに切る、スライスチーズ1枚を半分に、乾物そぼろ大さじ2、生春巻きの皮1枚)、ブロッコリースプラウト適量。

作り方: ①生春巻きの皮は袋の表記通り戻す。②どちらも生春巻きの皮に葉類を乗せ、乾物そぼろ・(長芋/スライスチーズ)も乗せて表記通り巻いて4等分に切って盛り付け、ブロッコリースプラウトを添える。

※そぼろやチーズに旨味があるのでソースは不要。

乾しいたけの肝臓機能アップにスプラウトの抗酸化作用を加えると、からだの防御機能アップ!