

# だいこん

産科病棟で提供!

～冬の薬膳弁当 レシピ紹介～



揚げ里芋のおろしあん

## <材料> (2人分)

里芋	120～150g	だし	1カップ	} ④
だいこんおろし	50g	白しょうゆ	大さじ1 1/2	
だいこん葉	適量	みりん	大さじ1 1/2	

水とき片栗粉：適量、片栗粉：適量、揚げ油：適量

## <作り方>

- ① 里芋はきれいに洗ってゆで、熱いうちに皮をむいて大きいものは食べやすい大きさに切る。
- ② だいこん葉もさっとゆでしぼり、切っておく。
- ③ ①の里芋に片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ④ なべに④を煮立たせ水とき片栗粉を加え、とろみがついたらだいこんおろしを加え煮立ったら火を止める。
- ⑤ ③に④をかけてだいこんをのせる。

## 【栄養】

ごはんやパンなどのでんぷんの消化を助けるアミラーゼという酵素を含んでいます。また、ビタミンCも豊富です。葉の部分にはカロテン、ビタミンC、鉄分などが豊富に含まれていますので葉も捨てないで美味しく食べましょう。

## 【えらび方】

葉に近い青い部分は明るい緑色でひげ根の穴は少なく深くなく全体的にみずみずしく、ハリがあってずっしりと重みのあるものを選びます。

## 【保存】

葉と根は別々に湿らせた新聞紙に包み冷暗所で保存します。切り分けたものはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

## だいこんとだいこん葉のサラダ

### ＜材料＞（2人分）

だいこん	150g	
だいこん葉	80g	
ハム	2枚	
④ {	マヨネーズ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1

### ＜作り方＞

- ① だいこんをせん切りにする。
- ② だいこん葉をさっとゆでてしぼり1cmくらいに切る。
- ③ ハムをせん切りにする。
- ④ ①と②と③を④で和える。

※ハムのほかにツナやカニ風味にかまぼこに変えることもできます。

マヨネーズ以外に好みのドレッシングやポン酢をかけてみてもいいかも♡



## だいこんの作用

食材には体を温めたり、冷やしたりする性質があり、

寒・涼・平・温・熱の5つに分けられ、5性といえます。

だいこんは「涼」性のため、体を温めたり、発汗を促したりする作用はありませんが、ほてりの改善や熱を冷まし高ぶった気を静める作用から血管が拡張して神経を刺激するズキズキ偏頭痛の改善に効果的と言われます。また、消化酵素により胃もたれや消化不良、お腹のハリなどの解消に役立つことから食べる胃腸薬とも言われています。

また、肺や気管支を潤し炎症を鎮める作用もあるので、のどの痛い時、せき、たんが出る時にだいこんをはちみつで漬けた汁を飲むという民間療法もあります。

## だいこんのはちみつ漬

### <作り方>

広口瓶などに1cm角に切っただいこんを入れ、上からはちみつをだいこんがひたひたにかぶるまで入れます。だいこんの水分が上がってきたら、スプーンですくってそのまま飲むか、お湯で割って飲みます。

※1歳以下の乳児にははちみつは控えましょう。



産科病棟で提供！

マタニティで提供中の冬の薬膳弁当

## 冬の薬膳弁当の中から

### セロリとゆり根の炒めもの

#### <材料> (2人分)

セロリ	1/3本	
ゆり根	1/3本	
サラダ油	適量	
塩		少々
こしょう		少々

#### <作り方>

- ① セロリは軽く筋を取り食べやすい大きさに切る。
- ② ゆり根は鱗片を1枚ずつはがし、黒い部分は取り除く。塩少々を入れた熱湯でさっとゆでる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し①と②をさっと炒め、塩、こしょうで味を調える。



※セロリは「涼」性の食材です。頭痛やストレスから生じる血圧上昇の解消に役立ったり、香りにはストレスによる不安や緊張を和らげたりする作用があるとされています。ゆり根は心の熱を鎮め高ぶった神経を落ち着かせる作用があり、不眠などに効果的と言われています。