

7月のレシピ 干物の混ぜご飯



<作り方>

- ①米は洗って普通に炊いておく
- ②干物をグリルで焼く
- ③焼きあがった干物の身をほぐし
わさび醤油に10分ほど漬ける
- ④梅干しは種を除き荒くきざむ
- ⑤三つ葉、大葉は千切りにしておく
- ⑥大きなボールにごはんと③、④と
ごまを入れてざっくり混ぜ合わす
- ⑦好みで大葉、三つ葉乗せて出来上がり。



<薬膳効能>

- ・米 甘/平 脾・胃 補中・補気・健脾・和胃 煩熱、口渴、吐き下し
- ・アジ 甘/温 胃腎 温胃・補中・権能 食欲不振・高血圧/動脈硬化予防
免疫力向上・老化防止・認知症予防、白内障予防
- ・鯖 甘/温 脾・胃 補血・補気・健胃・活血 瘀血/血栓予防・老化防止
- ・梅干し 渋酸/平 肝脾肺大腸 生津・収斂・止咳・化痰・渋腸
感染性の大腸炎・暑気あたり・口渴・腹痛・嘔吐・汗のすぎ
尿漏れ、疲労、肩こり・便秘・老化防止*赤しそにも温中和胃
- ・紫蘇（大葉） 辛/温 温中和胃・解毒・解表
- ・三つ葉 甘 肝脾胃 食欲増進
- ・白ごま 甘平 肺脾大腸 便秘・皮膚の乾燥

<材料> 4人分

- ・米2合
- ・干物（アジ・鯖・カマスなど好みで）
鯖なら1匹分、アジ、カマスは2匹目安
- ・梅干し 2個
- ・大葉 適宜
- ・三つ葉 1～2本
- ・白ごま大匙1～2杯（好みで）