



Recipe

長ネギと長芋の浅漬け

のどと肺を
うるおす
お漬物

【材料(2人前)】

- 長芋 …… 100g位
- 長ネギ …… 白い部分1/2本分
- 大根 …… 100g位
- 柚子 …… 1/4個
- 塩 …… 小さじ1/2
- みりん …… 大さじ1
- 塩昆布 …… 少々

【作り方】

- ① 長芋と大根は皮をむき、厚さ5mmくらいの短冊にする。
- ② 長ネギは3cm幅に切り、フライパンで焼き目を付ける。
- ③ 柚子を絞り、果皮の一部を千切りにする。
- ④ ③と塩、みりん。塩昆布をボウルで合わせ、①、②と和える。
- ⑤ 軽く重しをして6時間程度冷蔵庫で寝かせる。



季節の変わり目と喉のケア

冷え込みが強くなってきましたね。手足の冷えもつらい季節ですが、**咳が辛い**と感じられている方も多いのではないのでしょうか。空気が冷たくなり刺激になるほか、乾燥ものどには良くありません。そのうえ今年は咳がひどい風邪が全国的に流行しました。筆者も最近これにやられて2週間ほどえづいてしまうほどの咳に悩まされました。咳は体力を消耗するうえ、体に変な力が入るので背中筋を痛めてしまうことまでありました。本当につらいものですね。

こうした激しい咳を治めるにはまずは飴や飲み物をとることが第一ですが、薬膳では**呼吸器に潤いが行くように手当てするとよい**とされます。呼吸器の乾燥からくるコンコンと続く咳には**キノコ類、長芋、ダイコンなど、肺を潤す食材が効果的**です。また**ネギにも咳止めの効果がある**ことは広く知られています。

冷えが咳を悪化させることもありますので、体を温めることも咳の緩和には良いのですが、辛味のある食材はのどを刺激するので避けた方が良いでしょう。

今回のレシピについて

今回は**のどに良いとされる食材をまとめて浅漬け**してみました。浅漬けは少しの材料と多少の時間があればいろんな材料で作ることができるので、大変便利な調理法です。

大根、長芋はのどの潤いのため、長ネギは咳止めのために使用しています。ただ、長ネギをそのまま使うと刺激が強いので、**焼き目を付けてから使う**ようにしています。辛味やネギの刺激が苦手な方は、小口切りにしてさっと炒めても良いでしょう。柚子を使ったのにも意味があります。柑橘類は体を温め、その香りには呼吸器を養生する作用がありますので、**味をしめるための酸味と、呼吸系への作用を狙って果汁と果皮両方を使用**しました。



使用した食材はすべて今が旬ですので、季節の味でのどと肺のケアを試みてはいかがでしょうか。

