



Recipe

ごま梅ひじき

風味香る
ごはんのお供

【材料】

- 乾燥ひじき …… 10g
- 梅干し …… 1個
- 黒ごま …… 大さじ2
- 削り節 …… 5g
- ごま油 …… 小さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ2

【作り方】

- ① 乾燥ひじきを水につけて戻し、ザルにあげて水を切る。
- ② 梅干しは種を除いて叩き、梅肉にする。
- ③ 鍋にごま油を加えて中火にかけ、香りが立ったら①を加える。
- ④ ②を加え、汁気がなくなるまで炒める。
(鍋をかたむけて汁が流れないくらいまで。)
- ⑤ 梅肉、黒ごま、削り節を加えてよく混ぜる。



薬膳を食べて春を待つ

今年の冬は暖冬だと言われていましたが、やはり冷え込む日も多くつらい日もありました。筆者は風邪でもないのに突然鼻水、くしゃみが止まらなくなったり、体がだるくなったり、寒さというよりも気温のアップダウンにやられた冬であったように思います。変な気候にも養生してついて行かねばなりません。薬膳ではよく冬は腎、春は肝を養生するように言われます。腎は泌尿器系、皮膚の水分、ホルモンバランスなどに関連する働きを司りますが、どれも冬場に不調が起きやすいところです。養生するには、塩からいものや海藻、黒い食品がおすすめです。冬は寒さと乾燥が体を蝕む季節ですから、乾燥を防いでくれるこれらの食品をとって、体を冷やさないよう過ごすことで健康を維持できるわけです。

冬に腎を養生する意味はもう一つあります。五行において腎の隣には肝がありますが、これは栄養の代謝や貯蔵、免疫機能を司る部分です。隣り合う腎と肝の位置関係は「相生」と呼ばれ、腎が肝を支える形になっています。腎に不調があれば、支えてもらう肝にも当然不調が出やすくなります。「春は肝気が暴れる」と言われ、つらい花粉症などとして表面化しますが、春に困りたくなければ冬から腎を弱らせないことが重要なのです。

薬膳は季節の変わり目で特に活躍する考え方ですが、季節を先取りした食事をとることも大切です。どうぞみなさんご自愛ください。

今回のレシピについて

今回はひじきを使ったごはんのお供です。ひじきは腎を養生する食品の代表です。ごまはあえて黒ごまを使っています。薬膳では黒ごま、白ごまは違う作用を持っているととらえます。より腎を養生するのは黒ごまの方で、白ごまは胃腸に対する効果が優れているとされます。食感を出すためにあえて擂らずに使用しましたが、風味を出したければすりごまをつかってもよいでしょう。

味付けは梅干しの味によってかなり左右されます。私はかなり酸っぱい梅を使用したので、砂糖を多めに使いましたが、はちみつ梅などを使うなら砂糖はなくてもよいかもしれません。お好みで加減してみてください。

数日は冷蔵保存できますので、多めに作って常備菜にさせていただくとよいかと思います。お試しあれ。

