

# 春菊

産科病棟で提供！

～冬の薬膳弁当 レシピ紹介～

春菊のくるみ和え



## <材料> (2人分)

- 春菊……………140g
  - 生くるみ……………30g
  - しょうゆ……………小さじ2
  - みりん……………小さじ1 (または砂糖小さじ2)
  - だし汁……………大さじ1
- ※しょうゆをみそにかえてもOKです

## <作り方>

- ① 春菊の茎の固い部分をのぞいて、なるべく葉の部分をゆで、水気を絞り、食べやすい長さに切ります。
- ② 生くるみは、乾いたフライパンでからいりして粗く刻み、すり鉢で粒が残るようにします。
- ③ 「②」にしょうゆ、みりん、だし汁をくわえます。
- ④ 「③」に「①」の春菊を入れて和えるとできあがりです。

## 春菊の作用と栄養



春菊は春らしい名前ですが、旬は秋から冬で、寒くなるとおいしくなる冬野菜のひとつです。

胃腸の働きを整えたり、たんを切ったり、せきを鎮める作用があり、古くから「食べる風邪薬」と呼ばれており、漢方薬としてももちいられます。

また、気のめぐりをよくするといわれており、リラックス効果が期待できることから、イライラからくる頭痛やストレスの緩和に役立ち、不眠症の方にもおすすめです。

主な栄養素は、カルシウム・カロテン・食物繊維・鉄・ビタミン B<sub>2</sub>・ビタミン C などです。

### 【選び方】

葉は濃い緑色で、茎は太すぎず香りの高いものを選びます。香りは鮮度と同じように落ちるので、香りの高いものが新鮮な証拠です。

### 【保存方法】

乾燥しないように、湿らせた新聞紙に包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。

# 春菊と玉ねぎのデトックスサラダ



## ＜材料＞（お好みの量で）

- 春菊（なるべく葉の部分）
- 玉ねぎ
- にんじん
- プチトマト
- レモン

ドレッシング

- すりごま
- ごま油
- ポン酢（ゆずポン酢など）

## ＜作り方＞

- ① 春菊を軽くゆで水気を絞ります。（新鮮でやわらかい葉なら生のまま使用します。）
- ② 玉ねぎを薄くスライスします。
- ③ にんじんは細いせん切りにします。
- ④ 「①」「②」「③」をまぜあわせ、ドレッシングをかけます。

ドレッシングのかわりに…

ちぎった焼きのり、ごま、ごま油、みじん切りにしたんにく、塩

で和えてもおいしく食べられます。





産科病棟で提供中の冬の薬膳弁当

## 冬の薬膳弁当の中から

### えびとにらのお粥

#### <材料> (2人分)

- 米……………1/2 カップ
- 水……………5 カップ
- むきえび……………60g
- にら……………40g
- 味付けザーサイ…20g
- にんにく……………1 かけ
- 塩……………小さじ 1/6
- ごま油……………少々

#### <作り方>

- ① 米は洗い、分量の水につけて 1 時間おきます。塩をくわえて火にかけ、煮立ったら弱火にしてふたをずらし、40~50 分柔らかくなるまで煮ます。
- ② むきえびは背わたをとり、味付けザーサイをせん切りにします。
- ③ にらは 1cm くらいに切っておきます。
- ④ フライパンにごま油をひいて、にんにくのみじん切りをくわえ、香りが出たら「②」をくわえて、炒めます。
- ⑤ お粥に「③」「④」を飾ります。



※新鮮な春菊の葉先をきざんでお粥に混ぜ、ごま油を少々たらし、きざみねぎ、きざみのり、味付けザーサイなどお好みでくわえてもおいしいです。