



胡桃の庭の薬膳料理教室

## 活血化瘀の薬膳

今回は「活血化瘀」がテーマです。食べ物の性質を利用して血の流れを活性化します。また血流には気の流れが必要です。薬膳をつくる時は理気、行気、疏肝の食材も積極的にとり入れます。血虚体質の人は血が流れにくいため補血も合わせて行うと良いでしょう。



### 田七人參花と凍頂烏龍のお茶

【材料(2人分)】

田七人參花 2g

陳皮 2g

凍頂烏龍 3g

熱湯 400ml



ティーポットにすべての材料を入れてお湯を注ぎ、3分置く。

## サフラン入り鯖とトマトとのスープ

【材料 (2 人分)】

サバの水煮缶 1 缶

ホールトマト缶 1/3 缶

サフラン ひとつまみ

タマネギ 1/4 個

ニンニク 1 片

バジル 適量

スモークパプリカパウダー (あれば) 少々

オリーブオイル 大さじ 1

野菜だし (粉末) 適宜 ※コンソメなどでも OK

塩・胡椒 適宜

水 1 カップ



お好みのスパイスを加えても美味です。

動画ではスパイスミックスを入れています。

★ ターメリック、クミン、コリアンダー、カルダモン、クローブ、フェンネル

【サフランの使い方】

スープに使う場合は水に 20 分以上浸けておきます。サフランの色素は水溶性なのであらかじめ水に浸けておくと鮮やかな色を引き出すことができます。

【準備】 玉ねぎは 5 mm 幅の薄切り、にんにくは薄くスライスする。

- ① 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎに火が通ったら、サフランと水、トマト缶、サバ (缶詰の汁ごと)、野菜だしを入れて 5 分程度煮る。
- ③ 味見をしてから塩、胡椒、スモークパプリカパウダー、スパイス類 (お好みで) を加えて味をととのえる。
- ④ 器に盛り、バジルを乗せる。

※お好みで粉チーズやケッパーを加えると、さらに美味しくなります！

## なすと青梗菜ののっけごはん

【材料(2人分)】

青梗菜 1株

なす 1個

ごはん(炊いたもの) 茶碗2杯分

ごま油 大さじ2

白ごま 小さじ2

だし醤油(めんつゆ可) 小さじ2~3

すりおろしニンニク 少々

黒胡椒 少々

ラー油 小さじ1(お好みで)

糸唐辛子



【準備】

青梗菜は根元を切り落として2cmに切る。なすはヘタを落として縦半分に切ってから斜め薄切りにして、水に5分程度さらしてからざるにあげる。

- ① フライパンにごま油を入れて熱し、なすを炒める。さらに青梗菜の茎の部分、葉の部分を順に加えて炒める。
- ② 火が通ってきたら、だし醤油とにんにくを合わせてまわし入れ、お好みでラー油を加えてさっと炒めて火からおろす。
- ③ 丼ぶりなどの器に炊いたごはんを盛り、上に③を乗せてから一番上に糸唐辛子を乗せる。

## ビーツとブルーベリーのサラダ 山楂子ディップ添え

### 【材料(2~3人分)】

ビーツ(水煮) 3個  
ブルーベリー 20個  
モzzarellaチーズ(球状) 8個  
クレソン 適宜  
ピンクペッパー 適宜

### 〈山楂子ディップ〉

山楂子(フリーズドライ) 3個  
玉ねぎ 10g  
オリーブオイル 大さじ1  
酢(ワインビネガー) 大さじ2  
砂糖 小さじ2



### 【準備】

ビーツは1cm各のダイス状、玉ねぎはみじん切りにする。

山楂子(フリーズドライ)は水につけてもどし、余分な水気を切る。

- ① お皿にビーツ、ブルーベリー、モzzarellaチーズ、クレソンをバランスよく並べ、ピンクペッパーを散らす。
- ② 山楂子ディップの材料を合わせ(玉ねぎは半分残しておく)、フードプロセッサーなどで攪拌する。
- ③ ②に残りの玉ねぎを加える。※適度な食感を出すため

## グレープフルーツとローズマリーと玫瑰花のマリネ

【材料(つくりやすい量)】

グレープフルーツ 1個

※動画はメロゴールドを使用

ローズマリー 2枝

玫瑰花 5個

砂糖 50g

※動画では玫瑰花を粉にしたものを少し砂糖に加えています

白ワイン 大さじ2

水 100ml

【準備】グレープフルーツは皮をむき、ひと房ずつ取り出す。

① 水、白ワイン、玫瑰花、ローズマリー、砂糖を小鍋に入れて沸騰させ、弱火にして2～3分煮てからそのまま置いてあら熱をとる。

② 容器にグレープフルーツを並べて入れ、①をかけて浸し冷蔵庫で半日以上置く。

★余ったシロップはソーダ割りなどドリンクとしても楽しめます

