

蒸しなすそば

なすの瑞々しさをたっぷり絡めて

★★☆

カロリー	339kcal
季節	夏レシピ
食材	野菜
効能	むくみ のぼせ 疲れ 不眠
体質	気虚 気滞 瘀血 陰虚 水毒 陽実



材料【4人分】

*材料

そば（乾）：240g

なす：4本

たまねぎ：1/2玉

みょうが：1コ

大葉：4枚

ジュンサイ水煮：200g

めんつゆ（つけ麺用）：400cc

かつお削り節

作り方

- 1 玉ねぎはスライス、みょうが、大葉は千切りにし、合わせて水にさらす。
10分ほど経ったらザルにあげる。
- 2 なすはヘタを取り、たて半分に切り、たてに1cm幅の切り込みを入れて切り口を下になるよう耐熱皿に並べる。
ラップをかけて電子レンジ600Wで4分加熱し、粗熱がとれるまで置く。
- 3 鍋にたっぷりの湯をわかし、そばを茹でる。茹で上がったらくめりを取って水気を切る。
- 4 ボウルにめんつゆを入れて、②を切り込みに沿って手で裂き加え、皿に残ったなすの蒸し汁も加える。
③も加えてさっと和え器に盛り、ジュンサイをかける。
上に①とかつお削り節を盛り付けて出来上がり。

薬膳ポイント

そばは気力をつけて血流を促す食材。そのはたらきを助けるのが今が旬のなすです。
なすは血流を促すはたらきを持ち、その多くは皮に含まれるため、皮ごと料理できる蒸しなすにして摂取しましょう。
ただ、なすはカラダを冷やす「寒性」の食品のため「温熱性」の食品と組み合わせると取り入れることがポイント。
たまねぎ、みょうが、大葉などの薬味は温熱性で解毒を促します。おそばと絡めてたっぷり頂きたいですね。