



ひざ痛のための薬膳③

鯛の頭と菊の花の潮汁



材料 (4人分)



- 鯛のあら 1尾分
- 食用菊 4輪分
- 昆布 5センチ角程度1枚
- 酒 大さじ2
- 水 5カップ
- 塩 小さじ1/2
- 薄口醤油 小さじ2
- しょうがの絞り汁 小さじ1
- 三つ葉の細切り 適量

作り方

- 1 食用菊の花びらをガクからはずし、ざるで水につけて洗う。たっぷりのお湯を沸かし、酢を小さじ1入れて、沸騰したら花びらを入れる。箸で鍋の中を数回かき回したら、花びらをざるに取る。冷水にとってさます。軽く絞って水気を切る。
- 2 鯛のあらに塩をまぶして15分ほど置き、熱湯でさっとゆでる。血合いやウロコを洗い流したら、グリルで、焼いて、両面に焦げ目をつける。
- 3 鍋に水と昆布を入れ、鯛のあら、酒を入れて火にかける。沸騰したら、中火にしてアクを取り、しばらくして昆布を取り出す。そのまま、沸騰するかしないかの弱い火加減で10分ほど煮て、鯛のだしを煮出す。
- 4 塩、薄口醤油を加えて味をつけ、火を止める直前に、しょうがの絞り汁を加えて火を止め、食用菊、三つ葉の細切りを散らす。

★焼いて軽く焦げ目をつけると、生臭さが取れ、スープが香ばしく仕上がります。

柱となる食材



鯛のあら

鯛には「気」のエネルギーを補い、腎精を充填する効果があり、シニア世代にはおすすめの食材。特に骨やあらを一緒に料理することで、精をチャージする力がアップ。豊富に含まれるコラーゲンを摂取することができる。



食用菊

めまいや目のかすみなどの目の疾患に有効。冠状動脈の血流を増加させる働きが報告されていて、循環器疾患や高血圧の予防に効果がある。シニア世代のアンチエイジングにおすすめの食材。