



◆◆ 血圧が気になる方のレシピ ◆◆

主菜 タコのやまいも焼き

【材料(2人分)】

タコ …… 100g (一口大に切る)

やまいも …… 150g (100gはすりおろし、50gは2cm角に切る)

柚子 …… 4g (皮を千切り)

生姜 …… 4g (千切り)

<調味料>

胡麻油 …… 少々

醤油 …… 少々



【作り方】

1. やまいも、ゆず、生姜をボールで混ぜます。
2. フライパンに胡麻油を入れ、(1)とタコをお好み焼きの要領で弱火で焼きます。途中ひっくり返しながらか、焼き色が付いたらできあがり。お好みで醤油を付けていただきます。

👉 このレシピのポイント… やまいも

このレシピの核となる食材は「やまいも」です。

高血圧の原因のひとつである「脂肪」を、漢方では多くの場合「体にたまった痰」ととらえます。しかし痰を削ぎ取ると、必要な潤いもいっしょに失われてしまいます。やまいもには、体を強め、体の中を潤す作用があります。