



## 冷え症が気になる方のレシピ

## 主菜 スズキのサフランスープ仕立て

## 【材料(2人分)】

スズキ …… 2切れ

サフラン …… ひとつまみ(100ccの水につけておく)

にんにく …… 1/2片(つぶす)

フェンネル …… 小さじ1/4

ミニトマト …… 4個(半分にカット)

菜の花 …… 4本(さっと茹でる)



## &lt;調味料&gt;

オリーブオイル …… 大さじ1

## 【作り方】調理時間:25分

1. スズキに塩をふって10分ほどおき、表面に出た水分をふきとる。
2. オリーブオイルでにんにくをゆっくり加熱し、香りが出たらフェンネルを加える。
3. (2) にスズキの皮を下にして入れ、皮がカリッとするように8割程度火を入れる。
4. スズキを裏返したらサフラン水とトマトを入れ、火を通す。
5. 皿に盛り付け、菜の花を飾る。

 このレシピのポイント… 菜の花

このメニューの核となる食材は「菜の花」です。

菜の花は、「大根・小松菜・カイワレ」などと同じ「アブラナ科」の野菜です。そしてアブラナ科の野菜の多くは「辛味」を備えています。食べたときに「味覚として辛い」とは限りませんが、「作用としての辛味」つまり「発散させる作用」「通す作用」を持っているのです。このメニューでは「菜の花」に「サフラン」を合わせ、血の流れを良くする作用を作り出しています。