



◆◆ ストレス・不眠が気になる方のレシピ ◆◆

主食 パエリア風炊き込みごはん

【材料(2人分)】

白米	……	2合(洗米して水をきる)
あさり	……	300g(砂出したもの)
ムール貝	……	8個
牡蠣	……	8~10個
玉ねぎ	……	1/2個(みじん切り)
にんにく	……	1かけ(みじん切り)
トマト	……	1/2個(みじん切り)
しめじ	……	小1パック
アスパラガス	……	3本(半分に切って、ゆでる)
ミニトマト(飾り用)	……	適宜(たて4つに切る)
くちなし	……	1個(砕いてぬるま湯で色出しし、茶こしてこしたスープを使う)
くちなし	……	1個(砕いておく)
白ワイン	……	100cc



<調味料>

顆粒チキンスープの素	……	小さじ2
オリーブオイル	……	大さじ2と1/3
塩	……	少々
こしょう	……	少々

【作り方】調理時間:60分

1. 皿に蓮根、菊花、春菊、ほたてを彩りよく並べる。
2. (1)の貝の殻を300ccの水で20分間ぐつぐつと煮、その中にくちなしを入れ、色を出して濾す。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れ、弱火でにんにくと玉ねぎを色つかないように炒め、トマトを加えたら中火にして少し水分を飛ばすぐらい(軽く)炒める。
4. 炊飯器に米と(3)を入れ、(1)の蒸し汁と(2)を合わせて炊飯器に加え、水分量を2合のメモリに調整し、スープの素を入れて炊く。
5. (3)が炊き上がったら貝類をちらして軽く混ぜてから器に盛り、オリーブオイル大さじ1/3で炒めておいたアスパラガスとミニトマトを飾る。

👉 このレシピのポイント… キー素材の寄せ集め

このメニューは「核となる食材」を寄せ集めた構成になっていますが、他のメニューとの比較でいうと「にんにく・白ワイン・胡椒」に特色があるといえます。これらの食材に共通するのは「停滞した水を通す作用」です。中国医学では水を通す時、基本的に「温めて通そう」とします。冷えていると「水がかたまる」からです。「にんにく・白ワイン・胡椒」、どれも「温める作用」と「通す作用(発散する性質)」をもつ食材です。