



血圧が気になる方のレシピ

主食 ごぼうゆり根ごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

ゆり根 …… 50g (ウロコ状の球根をはがす)

ごぼう …… 50g (ささがきにする)



【作り方】

1. 洗ったお米を2合の水加減にした後、ゆり根、ごぼうを加えて炊飯器で炊き上げます。

このレシピのポイント… ゆり根

このレシピの核となる食材は「ゆり根」です。

このタイプの人、内部の「陰の力(血の力)」が弱い体質の持ち主です。ゆり根には「内部の陰や血」を補う作用があるので、この体質の方には向いている食材といえるでしょう。また、ゆり根は「内部の陰の弱り」が精神の不安定を起し「普段から落ち着かない」「不眠」などの症状を起している状況にも向いています。つまり、気持ちを落ち着ける作用をもつ食材でもあります。