



## ◆◆ 鼻が気になる方のレシピ ◆◆

## 副菜 焼きかぶとザーサイ和え

## 【材料(2人分)】

- かぶ …… 2個(1個を縦8等分に切る)  
 ザーサイ …… 40g(一口大に切る)  
 玉ねぎ …… 50g(皮をむき千切り)  
 大根 …… 30g(皮をむき5cmの太めの千切り)  
 花椒 …… 少々



## &lt;調味料&gt;

- 胡麻油 …… 少々  
 塩 …… 少々

## 【作り方】

1. かぶを180℃のオーブンで5分焼きます。
2. (1)とザーサイ、玉ねぎ、大根をボールでよく和えます。
3. フライパンに胡麻油を入れ花椒を炒め、香ばしくなったら(2)に加え、塩で味を調えてできあがり。

## 👉 このレシピのポイント… 玉ねぎ



このレシピの核となる食材は「玉ねぎ」です。玉ねぎには「体を温め、痰を切る作用」があります。つまり「熟」と「発散性」を備えた食材なのですが、この作用は「生の玉ねぎ」のほうが強力です。生玉ねぎを食べると「胸焼け」が起こる人がいるのは、強い発散作用の副作用といえます。このメニューでも玉ねぎは生で使い、痰を切る作用を強めています。