鼻が気になる方のレシピ

スープ 黒豆のシナモンスープ

【材料(２人分)】

黒豆 …… 10ｇ(４～５時間水に浸しておく)

シナモンステック …… １本

生姜 …… ３ｇ(みじん切り)

生玉ねぎ …… 10ｇ(スライスして水にさらす)

チキンスープ …… 400 cc

＜調味料＞

塩 …… 少々

【作り方】

1. 黒豆を30分ほど煮ます。
2. チキンスープに黒豆（煮汁ごと）、シナモンステックを入れて30分ほど弱火で煮込み、塩で味を調えます。
3. 器に生玉ねぎと生姜を入れ、(１)を注いでできあがり。

このレシピのポイント… シナモン

このレシピの核となる食材は「シナモン」です。
このタイプの方の鼻炎には「体を芯のほうから温め→その熱を肺に届け→肺から体表に向けて熱を発散」させる食べ物がむいています。そしてシナモンは、このような効果が期待できる食材です。さらに、セットメニューに含まれる「生姜、ねぎ、しそ」などが、この作用を後押ししています。

【料理監修】薬膳料理研究家 吉野甘草　　【文監修】(株)日本生体調準医学研究所 中医師 小金井信宏