



## ◆◆ ストレス・不眠が気になる方のレシピ ◆◆

## スープ・デザート あさりのスープ

## 【材料(2人分)】

あさり …… 200g(砂抜きをしておく)

セロリ …… 25g(薄く斜めにスライスしてから千切り)

緑豆春雨 …… 20g(熱湯でゆでておく)

あさつき …… 適量(小口切り)

水 …… 400cc



## &lt;調味料&gt;

塩 …… 少々

こしょう …… 少々

## 【作り方】 調理時間:15分

1. 水を入れた鍋にあさり、セロリを入れ、火にかける。
2. あさりが開いたら春雨を入れ、塩、こしょうで味を調え、あさつきを散らす。

 このレシピのポイント… はるさめ

このメニューの核となる食材は「はるさめ」です。

人間は「寝不足だとイライラしやすく」なります。不眠つまり「休めていない」「ずっと起きている」という重労働のせいで、体だけでなく「こころを支える力」が不足するからです。またこの状況では、同時に「こころを煽るほのかな火」が生まれていることも多いと、中国医学では考えます。そして「はるさめ」には、この「ほのかな火」を冷ます作用があります。