



◆◆ 尿トラブルが気になる方のレシピ ◆◆

主菜 かじきまぐろのホイル焼き

【材料(2人分)】

かじきまぐろ …… 2枚(削ぎ切りか、もしくは短冊に切る)

菊花 …… 大3つ(さっと洗い、花びらを軸からむしる。がくを取り、ばらばらにして水に放してから水気をきる)

ほうれん草 …… 1~2株(さっと塩ゆでし、水にさらして、3cmの長さに切る)

塩昆布 …… 10g

<調味料>

酒 …… 大さじ2



【作り方】調理時間:20分

1. かじきまぐろを食べやすい大きさに切る。
2. 菊花と塩昆布を混ぜる。
3. アルミホイルを2枚正方形に切り、かじきまぐろを一人分ずつアルミホイルの角にのせ、その上に1/2ずつにわけた(2)、その脇にほうれん草をのせ、酒を大さじ1ずつかけ、アルミホイルを三角形にとじる。
4. オーブントースターで10~15分焼く(かじきまぐろの大きさに調整)。

👉 このレシピのポイント… 菊花



このメニューの核となる食材は「菊花(菊の花)」です。

漢方では「泌尿器も肝と関わる」ので、肝の領域の湿熱の停滞は、尿トラブルとして現れることもあるのです。そして菊花は、「肝の熱」に対する清熱作用をもちます。