



◆◆ 尿トラブルが気になる方のレシピ ◆◆

主食 3色豆ごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

黒豆 …… 30g(一晩水につけ、かためにゆでる)

小豆 …… 30g(黒豆と小豆は一晩水につけ、かためにゆでる)

緑豆 …… 30g



<調味料>

酒 …… 大さじ1

塩 …… 小さじ1

ごま塩 …… 少々

【作り方】調理時間:40分(黒豆と小豆のゆで時間除く)

1. 緑豆を洗い、米をとぎ、一緒に30分水に漬け置く。
2. (1)に黒豆、小豆と酒、塩を加えて炊く。
3. 食べる前にお好みでごま塩をかける。

👉 このレシピのポイント… 3種の豆



このメニューの核となる食材は「3種の豆」です。

豆にも色々ありますが、豆類には概ね「体内の毒を尿から排出させる作用」があります。そしてこのメニューで使われている3種の豆は、紀元前の中国で使われていた「三豆飲」という「天然痘」を治療する際にも使われたと言われています。つまり3種の豆の「豆ごはん」は、三豆飲の「ごはんバージョン」といえるものです。