



◆◆ 尿トラブルが気になる方のレシピ ◆◆

スープ・デザート しじみと春菊の味噌汁

【材料(2人分)】

しじみ …… 150g(よく洗う)

春菊 …… 1~1.5本(葉と茎にわけると→3cm幅に切る)

赤味噌 …… 適宜

水 …… 400cc

<調味料>

塩 …… 少々



【作り方】調理時間:10分

1. 水としじみを鍋に入れ、火にかける。
2. しじみが開いたら味噌を入れ、最後に春菊をちらす(茎は早めに入れる)。

👉 このレシピのポイント… しじみ

このメニューの核となる食材は「しじみ」です。

昔は夜泣きや痲癩をおこす「疝(かん)の虫が強い子」には「貝の味噌汁」を飲ませると言いました。中国医学から見るとこれらの症状は「肝の気のたかぶり」と関係していることが多く、貝殻には「肝のたかぶりを鎮める作用」があるからです。このメニューでは「しじみ」を使い、この作用を真似しています。