尿トラブルが気になる方のレシピ

副菜 大根とブロッコリーのマリネ

【材料(2人分)】

大根 …… 100g(皮をむいてイチョウ切り、塩少々を振っておく)

ブロッコリー …… 60g(茹でておく)

＜調味料＞

紅花油 …… 大さじ1
※紅花油がない場合は、菜種油、一般的なサラダ油などでも代用可

ごま油 …… 大さじ1

レモン汁 …… 小さじ2

塩 …… 少々

胡椒 …… 少々

ハチミツ …… 小さじ1/3

粒マスタード …… 小さじ1

【作り方】調理時間:10分(和えた後の置き時間をのぞく)

1. 大根は軽く塩をふり、少しおいてからキッチンペーパーなどでしぼり、水気を取り除く。
2. (1)の大根とブロッコリーを調味料でよく和え、30分ほど置いてから器に盛る。

このレシピのポイント… ブロッコリー

このメニューの核となる食材は「ブロッコリー」です。
ブロッコリーには、排尿を支える「腎」を中心に「体全体」を強める作用があります。ただし中国医学は「ただ何かを強める・補う」という方法を嫌います。補ったものが停滞する恐れがあるからです。そこで停滞を防ぐために、たとえば「血を補ったら血を動かす」という薬の合わせ方をするのですが、ブロッコリーはこの「動かす作用」も同時にもっている食材です。つまり単独で「補いながら動かす」ことができる、とてもバランスのよい食材といえます。

【文章・料理監修】(株)日本生体調準医学研究所 中医師 小金井信宏