



2023年3月13日更新

春貧血を補う ベストアツプ 献立

簡単おいしい
5つのレシピ。

春貧血を補うバスタアップ献立

みなさまこんにちは！

東洋医学では、「春は肝臓に注意を払うべき」と言われていて
貧血になりやすい季節となります💡

春は芽吹きで季節で体も冬から目覚めて活動的になり、
その原動力として血液がたくさん必要になるので、
貧血になりやすいのです💧

春貧血を補うバスタアップ献立

貧血は東洋医学では『血虚(けっきょ)』と呼ばれ、多くの病理現象の原因とされています。

具体的には疲れやすい、めまい、動悸、冷え性などの他、かすみ目、爪の劣化、白髪や脱毛、便秘、食欲不振、肌荒れといった症状なども貧血が一因となっています。

春貧血を補うバスタアップ献立

さらに、抑うつ状態になる人も貧血であることが多く、
物忘れや眠くなるなどの症状が出たり、
病的に甘いものを欲する場合も貧血の可能性が高いです💡

貧血対策には、鉄分や造血に必要な成分を多く含む
食品を取り入れる食習慣が大切です！

春貧血を補うバスタアツプ献立

貧血に良い食材

鉄分を多く含むもの	動物性	レバーや、赤身の肉・魚(マグロ・カツオなど)、貝類(カキ・アサリ・シジミなど) など
	植物性*	ほうれん草や小松菜 など
鉄分の吸収を促進するもの		ネバネバした食品(とろろ・オクラなど)、大根おろし、発酵食品 など
造血作用を高めるもの		骨つきの肉・魚、シラスなどの小魚、シシャモ など

*ビタミンCと一緒に摂るとよい

春貧血を補うバストアップ献立

ということで、今回の献立では、
貧血＝血虚をおぎなう食材を多く使った
レシピをご紹介します♪

日頃から貧血気味の方はこの時期、
さらに貧血になりやすいので積極的に取り入れてみてくださいね✨

春貧血を補うバスタアツプ献立

1.長芋とろろご飯



材料(4人分) 調理時間：20分以下

- ・ 長芋…400g
- ・ 卵…1個
- ・ 青のりや切り海苔…好みて少々

【A】 だし汁…50ml

【A】 醤油…大さじ1と1/2

【A】 みりん…大さじ1

【A】 塩…2～3つまみほど

作り方①

長芋はさっと洗って皮をピーラーでむき取ります（長い場合は持ち手部分の皮を残しておき、すりおろす途中で残りの皮をむいてもOK）。皮をむいた後に変色したり、黒い部分があれば、包丁で除くとよいです。



作り方②

すり鉢に卵を割り入れ、そこに1/5～1/6量くらいの長芋をすりおろします。

※すり鉢がない場合は、【卵をよく溶いた後に、すりおろした長芋&調味料を合わせる】のですが、**すりおろした長芋をすり鉢&すりこ木**ですること、**なめらかさがアップして美味しくなるので、**

ここではそのやり方を紹介します



作り方③

すりこ木を使ってよくすり合わせ、卵白のかたまりがなくなるまで、しっかりすりませます。

そこに残りの長芋をすべてすりおろして加え、なめらかさをアップさせるために、**すりこ木を使って2分ほどよくすり合わせます。**



作り方④

とろろの味付けのAのだし汁50ml、醤油大さじ1と1/2、
みりん大さじ1、塩2～3つまみを加えます。

よく全体を混ぜ合わせ、味をみてから塩気が足りなければ塩をさらに
ひとつつまみ加えるなどして、調整してください。



作り方⑤

あとは温かいご飯にかける際に

好みに青のりや切り海苔などを合わせて完成です！

💡 醤油があれば薄口醤油を使うととろろの色合いがきれいに仕上がります。



春貧血を補うバスタアツプ献立

2. 鶏レバーの甘辛煮



材料(作りやすい分量) 調理時間：60分以下 【保存の目安：冷蔵で5~6日ほど】

- ・ 鶏レバー…200g
- ・ 生姜…20gほど

【A】 砂糖…大さじ1と1/2

【A】 水…大さじ6 (90ml)

【A】 酒…大さじ3

【A】 醤油…大さじ2

【A】 みりん…大さじ1と1/2

作り方①

鶏レバーは大きめのひと口大に切り分けます。

続いて**水に10～15分ほどさらします**（暑い時期、水がぬるければ氷も少し入れて）。



作り方②

レバーを購入したら、一緒にハツ（心臓）が付いてくることも多いです。その場合、ハツだけ別の料理にすることもできますが、**一緒に甘辛煮にするのがおすすめ。**

さっと一度洗ってから、**白っぽい脂身の部分から切り離して、縦に半分**に切ります。それをさっと洗ってレバーと一緒に水にさらします。



作り方③

水にさらし終えたらざるに上げ、鍋にお湯を沸かします。レバーを入れて20～30秒ほどゆでて（霜降りして）からざる上げします。また、生姜は皮をむいてせん切りにしておきます。



作り方④

鍋に水気を切ったレバーと生姜を入れ、
Aの水大さじ6と調味料（砂糖大さじ1と1/2、酒大さじ3、
醤油大さじ2、みりん大さじ1と1/2）を加えます。



作り方⑤

鍋を中火かけて、箸でさっと混ぜて調味料を溶かし混ぜます。
沸いたらアクがたくさん出てくるので、火加減を少し落として
お玉で丁寧にアクをすくい取ります。



作り方⑥

アクをすくい終えたら、弱火と中火の中間くらいの火加減（煮汁がしっかり沸いている状態）を保って、**15～20分かけて煮詰めます。**
15～20分を目安に、煮汁が鍋底一面にうっすら残るくらいまで煮詰めます。（※煮汁が少なくなれば沸騰する泡も大きくなるので、火加減を少し弱めながら煮詰めてください。）



作り方⑦

炊けたら保存容器や器に鶏レバーの甘辛煮を移し、冷めてから冷蔵庫で保存します！

(※冷蔵で5～6日の日持ちが目安です)



春貧血を補うバスタアツプ献立

3.あさりとたっぷり野菜のクラムチャウダー



材料(3~4人分) 調理時間：30分以下

- ・ あさり…250 g
- ・ ジャガイモ…1個
- ・ 玉ねぎ…1/4個
- ・ にんじん…1/3本
- ・ しめじ(orえのき茸)…100 g
- ・ ベーコン…30 g
- ・ にんにく…1/2かけ
- ・ バター…15 g (大さじ1強程)

【A】 酒…大さじ3

【A】 牛乳…250ml

【A】 塩…小さじ1/2

【A】 こしょう…少々

作り方①

買ってきたあさりは砂抜きをしておきます。玉ねぎは1cm四方に切り、にんじんはそれより少し小さい7~8mm角ほどに切ります。じゃが芋は1cm角に切り、きのこ類はしめじでもえのき茸でもいいのですが、どちらも石づきを切り落とします。

しめじなら軽くほぐし、えのき茸なら2cm幅に切っておきましょう。

ベーコンは5mm幅に、にんにくはみじん切りにします。



作り方②

貝同士をこすり合わせ、流水であさりを洗ってから鍋に入れ、そこに**水200mlと酒大さじ3**を合わせます。

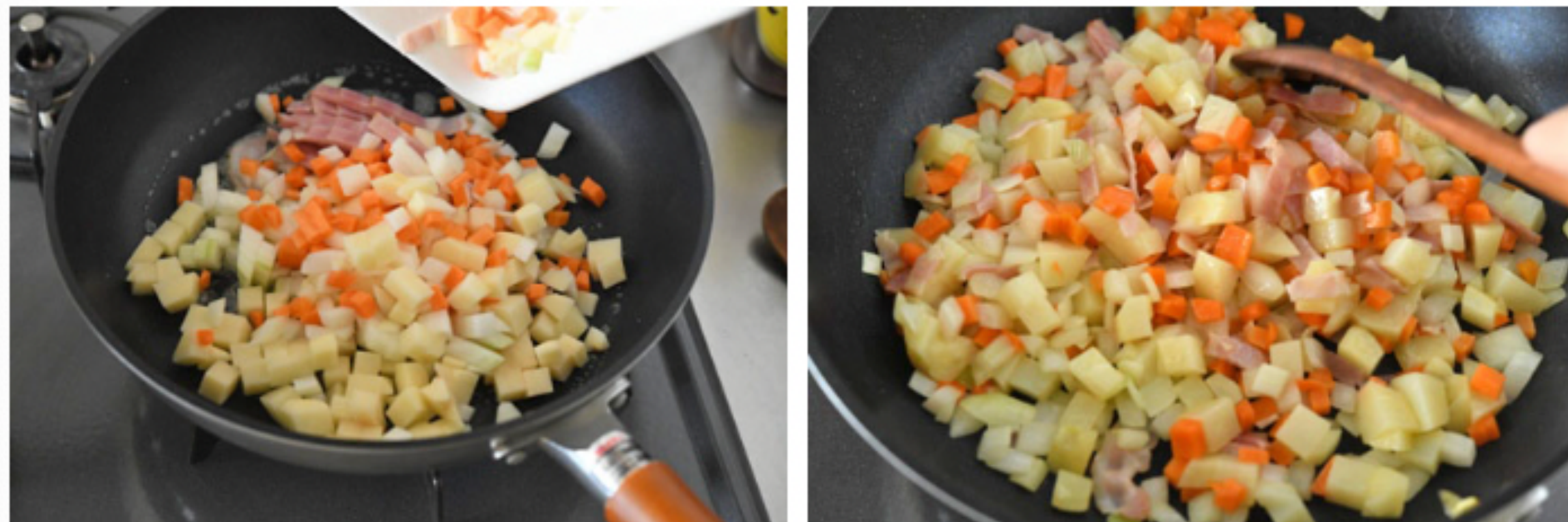
中火にかけて蓋をして、すべてのあさりの口が開くまで火にかけ（沸いたら少し火を弱めるとよいです）、**あさりに火を通しつつ、スープをとります。**



作り方③

同時にフライパンで野菜を炒めます。フライパンを中火で熱し、バターを入れて切った具材をすべて加えて炒めます。

3～4分炒めて、じゃが芋などの大きな野菜に透明感が出てくればOKです（後から煮るので完全に火を通す必要はありません）。



作り方④

具材を炒める途中でも、あさりの口が開いたらお皿やバットに取り出しておきましょう（火を通しすぎるとあさりの身が硬くなるため）。炒め終われば、あさりの出汁がでたスープに具材をすべて加え、中火にかけます。



作り方⑤

アクが出たら取り除き、沸いたら火を少し落として**4~5分かけてじっくり具材に火を通します**。じゃが芋やにんじんなどの根菜にしっかりと火が通れば、ここで**牛乳ときのこを投入**します。

再び中火にして沸くのを待ち、沸いたら火を弱めてきのこに火を通します。その間に**塩小さじ1/2とこしょう少々**で味付けをします。



作り方⑥

最後にあさりを戻し入れます。殻を取り除いて入れると食べやすいですが、好みで殻ごと加えても、どちらでもOKです！あさがり温まるまで火にかけ、最後に塩気を味見をして確認して（必要があれば塩少々を足し入れて）、できあがりです。



春貧血を補うバスタアツプ献立

4.なめこおろし和え



材料(2~3人分) 調理時間：10分以下

- ・ なめこ…1パック (100g)
- ・ 大根…250g (1/4~1/5本)
- ・ 大根やかぶの葉…適量
- ・ 醤油…適量

作り方①

大根は皮をむいておろし金ですりおろし、下の写真のように
ざるに大根おろしを軽く押し当てて、水気を軽くしぼります。

水気は切りすぎてもNGで、しっとりしつつも、持ち上げたときに
ポタポタと汁気が落ちないくらいがいいと思います。



作り方②

大根の葉は6～7mm幅くらいに切り、
なめこは袋から取り出して軽くほぐしておきます。



作り方③

鍋に湯を沸かし、大根の葉を入れて**2分ほどを目安にやわらかめにゆでます**（大根おろしと合わせるのでやわらかめがベストです）。
なめこは葉をゆでている間か、ゆで終わった後にさっと湯通しして、そのまま水に浸けずに水気を切ります。大根の葉は冷水に取りります。



作り方④

なめこの粗熱が取れたら、汁気を軽くしぼった大根おろしと、水気をきつくしぼった大根の葉を合わせて、混ぜ合わせて完成です。食べるときに醤油をかけていただきます！



作り方 【アレンジ】

大根やかぶの葉があれば、やわらかくゆでて加えるとOKですが、なければ「ゆでた三つ葉（1cm幅）」 「刻みねぎ」

「ゆでたモロヘイヤ・小松菜・ほうれん草など（粗く刻んで）」などを合わせても美味しいです！

※葉っぱが切り落とされた大根でも、茎部分が多くついているものを購入すれば、それでもなんとか事足りると思います💡



春貧血を補うバスタアツプ献立

5.オクラの炒め煮



材料(2人分) 調理時間:10分以下

- ・ オクラ…15~20本
- ・ ごま油…小さじ1/2

【A】 だし汁…150ml

【A】 醤油…大さじ1と1/2

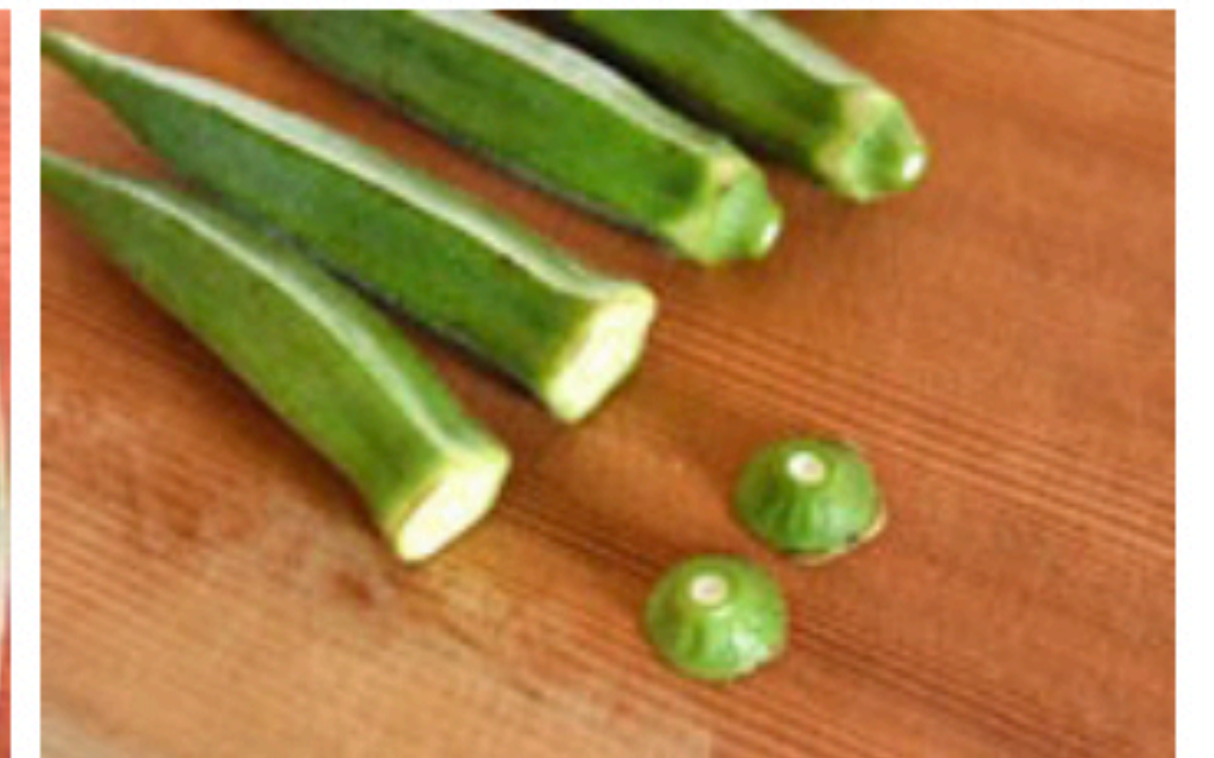
【A】 みりん…大さじ1

【A】 砂糖…大さじ1

作り方①

オクラは長い茎があれば切り落とし、それからガクをむき取ります。
※時間のないときは最後の写真のように**むき取らずにガクの部分に包丁を入れて切り落とす**でもOKです！

(最後の写真は二つを並べてみました)



作り方②

まず、鍋にごま油を入れて中火で熱し、オクラを入れてさっと炒めます。



作り方③

全体に油がまわればAの調味料を加え、箸で混ぜて調味料を溶かし混ぜます。煮汁が沸騰してきたら、落とし蓋をして火を少し弱めてから5分ほどぐつぐつと煮ます。



作り方④

5分も煮ればオクラが柔らかくなって、

くたくたになっているはず。火を止めて完成です。

※熱々を食べても美味しいですし、煮汁ごと冷ましてから味がしっかり染み込んで食べるのも、どちらもおすすめです！

