

みなさまこんにちは!

今回は必要以上に喜んで後からどっと疲れがでやすい方におすすめの バストアップ献立を紹介させていただきます↓

喜ぶことは一見とても良いことで、

健康にも良さそうですが中医学的には

過剰に喜びすぎる・無理に笑うことは体に毒という考えがあります。

《心のケア》

・苦味のあるもの: コーヒー、ウーロン茶、ニガウリ、ピーマン、明日葉、山菜など

• 赤色の食材:トマト、人参、お肉、お魚類、クコの実など 更に肝を補うものも一緒に取り入れると効果的です!

- ・楽しんだ後にどっと疲れがくる
- ・楽しみなはずなのにドキドキして緊張する
- →喜び(がオーバーな状態)の感情

「喜び」の感情と関連がある臓器は【心】です。

心が弱ると

- ・ドキドキする・緊張しやすい・緊張すると汗が止まらない
- ・体に熱こもってしまうなどの不調が起きます。

1.たけのこご飯



材料(2合分) 調理時間:10分以下(炊く時間を除く)

- · 米···2合
- ・ゆでたけのこ…120~150g
- ・油あげ…1/2枚
- ・木の芽…あれば少々
- 【A】だし汁…約300ml
- 【A】醤油…大さじ2と1/2
- 【A】みりん…大さじ2と1/2

たけのこご飯を炊く前に、米は研いで浸水させておきます。 ゆでたけのこは柔らかい穂先と硬い根元で切り方を変えるのがおすすめ。穂先は繊維にそって5mm幅に縦に切り、根元は繊維を断つように 5mm幅のいちょう切りにします。





作り方包

油あげは厚ければ厚みを半分にして、 5~6mm四方くらいのみじん切りにします。





作り方母

米が浸水できたら、一度ざるに上げてしっかり水気を切って 炊飯器の内釜に移します。そこにAの調味料(醤油とみりん各大さじ2 と1/2)を先に加え、次にだし汁を2合の目盛まで注ぎ入れます。





さっと全体を混ぜ合わせてから、油あげとたけのこをすべて上に加えます。炊飯器をセットしてスイッチを押します(浸水しているので、普通コースで炊いてOKです!)





作り方日

ご飯が炊けたら、さっくりと全体を混ぜ合わせ、 茶碗に盛ってから、あれば刻んだ木の芽を少量ちらして 出来上がりです。





2.ピーマンの肉詰め



材料(2人分) 調理時間:30分以下

【ピーマンの肉詰めの材料】

- ピーマン … 6個
- 合いびき肉 … 300g
- 玉ねぎ … 1/2個(約100g)
- 小麦粉 … 適量
- 油 … 小さじ1/2
- A パン粉 … 大さじ4
- A 牛乳 … 大さじ3
- A にんにくすりおろし … 1/2片分またはチューブで1cm分
- A 塩 … 小さじ1/2
- A こしょう … 少々

【 仕上げのソースの材料 】

- B ケチャップ … 大さじ3
- B 醤油 … 大さじ1と1/2
- B みりん … 大さじ1と1/2

ピーマンの下でしらえを行います。ピーマンは洗って縦半分に切り、内側の"種とヘタの境目"に包丁で切り込みを入れて、種とワタを取り除きます。切ったあとのピーマンは洗わずにバットなどに並べ、小麦粉を茶漉しなどを通して全体に薄くふります。ここまで準備できれば、肉だねに合わせる玉ねぎをみじん切りにします。









作り方包

ボウルに合いびき肉と切った玉ねぎ、Aのパン粉大さじ4、牛乳大さじ3、おろしにんにくチューブで1cm分、塩小さじ1/2、こしょう少々を加えて手で練り混ぜます。

調味料が均一に混ざって肉だねができたら、たねを混ぜた手でそのままピーマンに詰めていきます。肉だねをしっかり押さえて隅々まで詰め、少しこんもりとするくらいにするとよいです。











作り方日

フライパンにサラダ油小さじ1/2を入れて中火で熱します。温まったら肉だねを下にして並べ、**焼き色がつくまで1分ほど焼きます**。

肉だねに焼き色がついたら裏返し、30秒ほどピーマン側を下にして焼きます。そのままフライパンに蓋をして**弱火に変えて5分ほど蒸し焼きにします。**



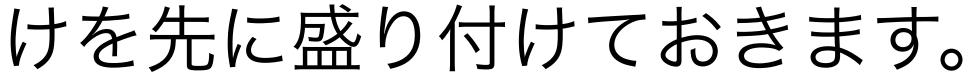






ピーマンの大きさによって火通りも変わってくるので、一度大きめの肉だねの中央に竹串を刺し、肉汁の状態を確認すると安心です。

透明な肉汁が出てくれば中まで火が通っています。もし、肉汁が濁っていれば火通りが甘いので、弱火で1~2分ほど追加して火を通してください。肉だねに火が通れば、お皿に取り出してピーマンの肉詰めだ







作り方句

フライパンに残った肉汁をそのまま使ってソースを作ります(脂が気になるようならスプーンで適宜減らしてください)。Bの調味料(ケチャップ大さじ3、醤油とみりん各大さじ1と1/2)をフライパンに入れて混ぜ合わせ、弱めの中火にかけて軽く煮詰めます。

ブクブクわいたら火を弱め、ソースに少しとろみがつくまで軽く水分を飛ばせばソースの出来上がりです。







3.さばの船場汁



材料(3人分前後) 調理時間:20分以下

- ・さばのあら…1尾分の中骨、かまなどのあら
- ·大根…150g
- ・塩(下処理用)…ふたつまみ
- ·水…500ml
- · 昆布…5 cm角 1 枚
- 醤油(あれば薄口)…小さじ2

さばはできるだけ新鮮なものを用意します。魚屋・スーパーなどで魚の調理をお願いできるなら、あらは捨てずに一緒に入れてもらいましょう。 さばの中骨は、包丁の刃元を使って、5cmくらいの幅に切り分けてざるに並べます。ざるに並べたさばの両面に薄く塩を振って、5~10分ほどおきます。ここでさばの生臭みを取り除きます。







作り方包

あらをボウルに移し、90度くらいの熱湯を注ぎいれて、すべての鯖のあらをきちんと熱湯に漬けます。後は流水の中で、表面のぬめりや血合いの汚れを手でしごき落とします。ここで下処理が終了です。また、大根は厚めの短冊切りにしておきます(※じっくり火を通して大根も一緒に具として味わいたいので)







作り方日

鍋に水500mlに対して昆布5cm角1枚を入れて30分ほど置いておいておき、大根、さばのあらを一緒に入れます。

火にかけて、沸いてきたらアクを取り除き、昆布も取り出します。大根に火が通った頃に、醤油小さじ2(目安)で味を調え、お椀によそいいただきます。

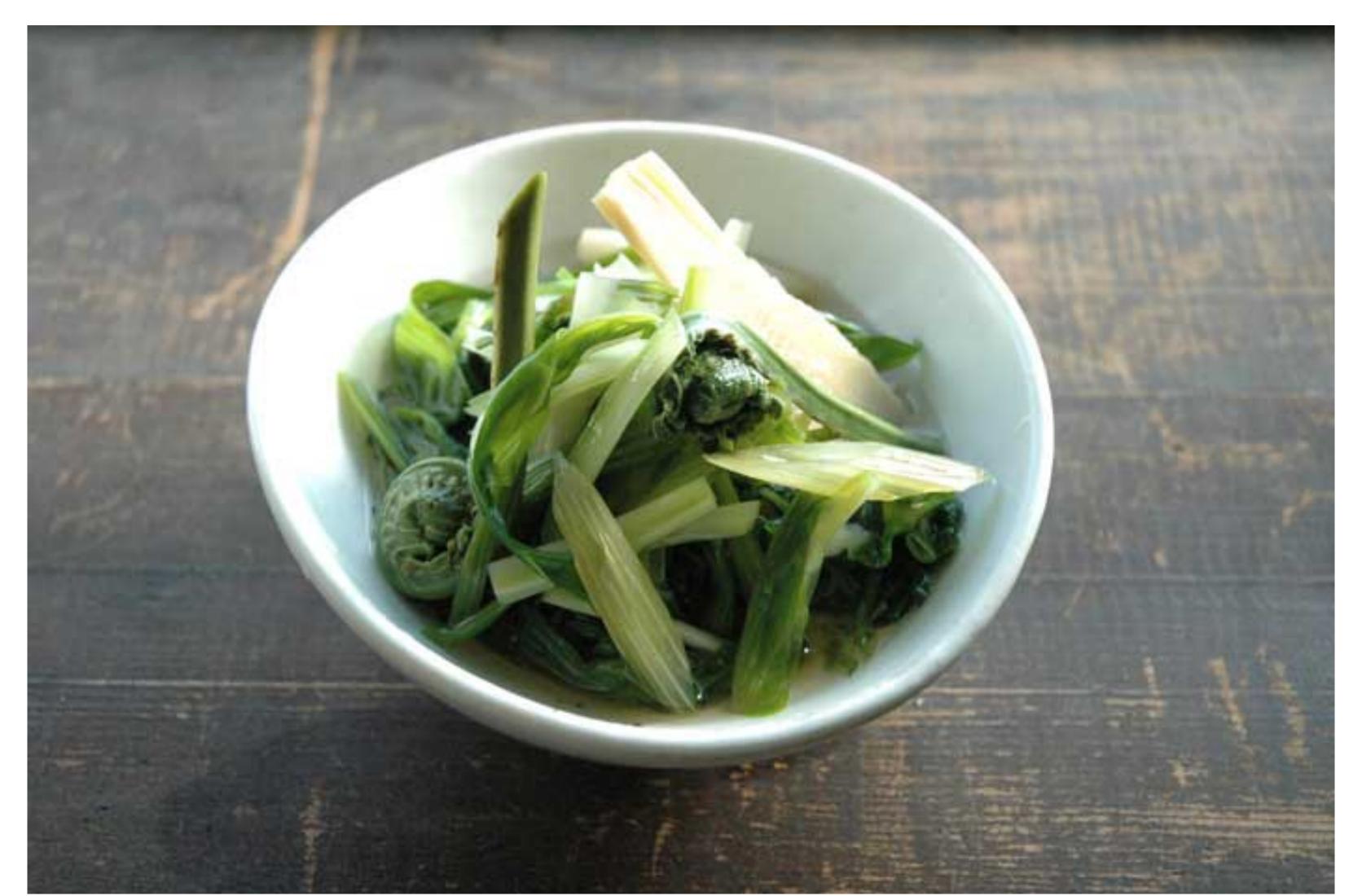








4.山菜のお浸し



材料(作りやすい分量) 調理時間:30分以下

・たけのこ、ふき、せり、こごみ、うるいを適量

・だし: 薄口醤油: みりん … 8:1:1 で適量

※山菜はその他、わらび、根三つ葉、蕗の薹などを入れても美味しいです。

こごみの下処理

こごみはアクが少なく、ゆでるだけで食べられる最も手軽な山菜。ほのかな香りと少しのぬめりがあります。 茎の硬い部分を切り落とし、長さを半分ほどにしてさっと塩ゆでします。







作り方包

【うるいの下処理】

うるいは別名を"ぎぼうし"とも言い、こごみと同じく食べやすい山菜です。 わけぎのような甘みとぬめりがあり、最近スーパーでも出回っている栽培物はアクも少なく食べやすいです。 外葉をはずして、根元からさっと塩ゆでします。









作り方日

【せりの下処理】

せりは春の七草でも有名で、もはや野菜とも言えるくらい普及している山菜です。 香りと歯ざわりが身上なので、ゆですぎに気をつけて塩ゆでします。 ゆがいたものはそれぞれ緑が栄えるように、冷水にとってすぐに冷まします。







たけのこの下処理

たけのこはアク抜きしたものを食べやすい太さに切り分けます







作り方日

【ふきの下処理】

ふきは茹でて筋をとったものを3cm幅に切っておきます。

斜め切りにしても見栄えがよいです!







材料の下処理が終わったら、水気をふき取って、浸し地に漬け込むのですが、 せり、うるいは水気をしぼって3cm幅に切り、切った後に必ず、もう一度しぼってから容器に入れることが大切です。 次にこごみ、ふきなどはしぼることができないので、しっかりと水気を切るか、キッチンペーパーなどで軽く水気を吸い取ってあげるとより丁寧です。

下処理した春野菜を容器に入れたら、上の材料の通り、だし汁と薄口醤油、みりんを8:1:1の割合で合わせて加え(ひたひたになるくらいでOKです)、数時間待ちます。 2~3時間後から翌日までが食べごろです。好みで木の芽を散らしても華やかな見た目になってくれます。





5.なすとミニトマトのマリネ



材料(作りやすい分量)調理時間:10分以下

- ・なす…150g (大きめ1本)
- ・ミニトマト…8~9個
- しめじ…100g
- ・大葉…食べる時に好みで数枚
- ・オリーブオイル (炒める用) …大さじ2

- 【A】醤油…大さじ1と1/2
- 【A】酢 … 大さじ2
- 【A】オリーブオイル…大さじ1
 - 【A】水 … 大さじ1/2
- 【A】砂糖 … 小さじ1/2

はじめに、しめじは石づきを切り落とし、なすはヘタを切って縦半分に切り、斜めに6~7mm幅に切ります。

フライパンに<mark>オリーブオイル大さじ2</mark>を入れて中火で熱し、熱くなれば切ったなすとしめじを加えて炒めます。**じっくり3~4分炒めて火を通します**。火が通れば<mark>塩・こしょう各少々(分量外)</mark>で軽く味をつけま

す。





作り方包

なすを炒めている間にでも、ミニトマトを半分に切っておき、保存容器にAの調味料(醤油大さじ1と1/2、酢大さじ2、オリーブオイル大さじ1、水大さじ1/2、砂糖小さじ1/2)を合わせます。

調味料を混ぜ溶かし、切ったミニトマトをマリネ液に加えます。





作り方包

なすとしめじを炒め終えたら、熱い状態でよいので、保存容器に加えて全体を混ぜ合わせます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしましょう。 味はすぐなじむので、食べるタイミングはいつでも大丈夫です。

保存の目安は冷蔵で3~4日ほど。食べる時に好みで大葉をちぎって散らしても美味しいです。







