2023年5月1日更新

悲しみに敏感 肺を補うバストアップレシピ

簡単おいしい
５つのレシピ。

肺を補う体質改善バストアップ献立

みなさまこんにちは！

今回は・**涙もろくすぐに泣く・悲しみ深くとても敏感**といった

悲しみの感情が出やすい方におすすめの養生レシピです💡

「悲しい」感情と関連がある臓器は【肺】です。

肺を補う体質改善バストアップ献立

《肺のケア》

・辛味のある食材を取り入れる

大根、大葉、みょうが、生姜、ニンニク、

ねぎ、玉ねぎなど（唐辛子のように辛すぎるのは▲）

・白色の食材を取り入れる

レンコン、大根、豆腐、白菜、白木耳など

肺を補う体質改善バストアップ献立

悲しみを強く感じる時、体では

- **乾燥肌が顕著に現れる**
- **大腸も乾燥し便秘気味**
- **毛穴の開きが気になる**
- **呼吸器系のトラブルがある**

なども起きていませんか？？

これらの不調をケアするには肺の養生を食事を通して行っていきましょう！

肺を補う体質改善バストアップ献立

１.大根めし

材料(２合分)　調理時間：10分以下(浸水や炊く時間を除く)

・米…2合

・大根…200ｇ

・油あげ…1枚（7～8㎝四方）

・大根の葉…あれば少々

【A】だし汁…約300ml

【A】醤油（あれば薄口）　…　大さじ2

【A】みりん　…　大さじ2

作り方❶

３０分〜１時間ほど米を浸水させておきます。(浸水なしで炊き込みご飯コースで美味しく炊けている炊飯器であれば浸水を省いてもOKです。)

大根は皮をむいて1㎝角ほどに切り、油あげはみじん切りにします。

作り方❷

米が浸水できたら、一度ざるにあけてしっかり水気を切って、炊飯器の内釜に移します。**そこに醤油、みりんを先に加え、それからだし汁を２合の目盛を優先に注ぎ入れます。**さっと全体を混ぜ合わせます。

作り方❸

釜に大根と油あげ、煮干しのだしがらを上から加えて炊きます

（浸水させていれば普通コースで炊いてOKです）。

作り方❹

大根めしが炊ける直前に、大根の葉があれば彩りのためにさっと火を通しておくとよいです。

刻んだ大根の葉を、ごま油小さじ1/2（分量外）を熱したフライパンに入れて、1分ほど炒めてさっと火を通しておきます。仕上げに薄く塩（分量外）をふります。

作り方❺

ご飯が炊けたら大根の葉を加え、

さっくりと全体を混ぜ合わせて完成です。

肺を補う体質改善バストアップ献立

２.かまぼこのおつまみサンド

材料(２人分)　調理時間：20分以下

・かまぼこ（白）…1本（※）

・梅肉、きゅうり、大葉のセット…適量

・かつお節、わさび、きゅうりのセット…適量

・イクラ、きゅうり、大葉のセット…適量

・（番外編として）瓶詰めウニ、きゅうりのセット…適量

※一般的なかまぼこ1本で写真の厚みのサンドが10切ほどできると思います。

作り方❶

ご褒美のおつまみや、パーティーのおつまみとしてもおすすめのお手軽なレシピです。

【かまぼこ、きゅうり、大葉】などを用意して、そこに**【梅干し、かつお節、わさび、イクラ】**などの塩気や薬味的要素の強いものを組み合わせます。

作り方❷

【梅肉+きゅうり+大葉】と**【かつお節+わさび+きゅうり】**、

この2つが材料的にもそろえやすく、おすすめな組み合わせです。

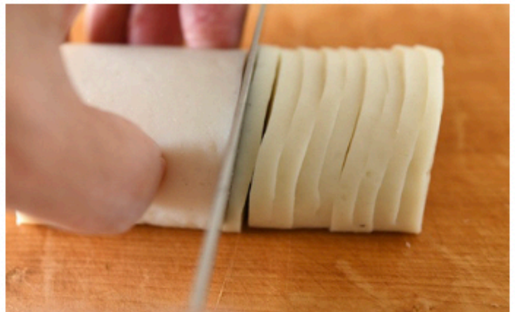
少し豪華にするなら、**【イクラの醤油漬け+きゅうり+大葉】**も美味しく華やかさも出ます（おもてなしやパーティーにもピッタリです）

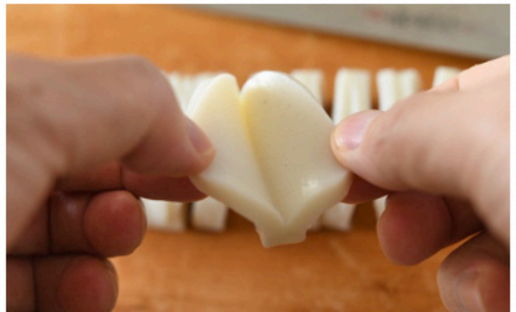
また番外編として**瓶詰めウニ**を使ったものも紹介したいと思います。

作り方❸

かまぼこは包丁で板から切り離します。(かまぼこを板から外す際は、包丁の切れない側（背の部分）を使って、板とかまぼこの間に入れていくと、きれいに取り外せます。)

続いて、**かまぼこを1㎝幅で切っていくのですが、その中央部分に切り込みを入れます。**つまり、端から5㎜の間隔で切り込みを入れる→5㎜間隔で切り落とす、これを繰り返します。





作り方❹

きゅうりは縦半分に切ったものを薄切りにします（斜め切りした後に、縦半分に切ってもどちらでもOKです）。

また、大葉も1枚のままでは大きすぎるので、軸を手でちぎり、

それを縦半分に切っておきます。

作り方❺ 梅のかまぼこサンド

梅肉は梅干しの種を除いて包丁で軽くたたくか、もしくは市販の梅肉チューブなどを用意します。かまぼこが準備できたら、大葉のギザギザが少し飛び出るくらいの位置にきゅうりをセットします。かまぼこの切り込みに大葉ときゅうりを差し込み、お皿やまな板に並べていきます。きゅうりの横に、梅肉を箸などで広げ入れて出来上がりです。

作り方❻ わさびおかかのかまぼこサンド

かつお節を容器に入れて醤油少々（分量外）を加えて混ぜ、下味をつけます。そのかつお節をかまぼこの切り込みに入れます。そこへ薄切りにしたきゅうりも入れ込み、お皿やまな板に並べていきます。きゅうりの横に、わさびを箸などで広げ入れて出来上がりです。
※わさびが苦手なお子さんが食べる場合は、わさび抜きで【かつお節+きゅうり】だけでも美味しいです。

作り方❼ いくらのかまぼこサンド

きゅうりと大葉は、梅肉の組み合わせと同じなので、前半の手順は一緒です。かまぼこが準備できたら、大葉のギザギザが少し飛び出るくらいの位置にきゅうりをセットして、かまぼこに挟みます。

お皿やまな板に並べた状態で、きゅうりの横に、イクラの醤油漬けをスプーンで入れていけば、出来上がりです。

作り方❽ 【番外編】うにのかまぼこサンド

使うものは、“瓶詰めウニ（アルコール入）”と“きゅうり”です。アルコール漬けなので普通のウニとはまた異なる風味になっています。

かまぼこにきゅうりを挟み、その間にウニを入れたら出来上がりです。

作り方❾

出来上がったかまぼこサンドを、数種類お皿に盛り付ければ、手軽ながら選ぶ楽しさもあるおつまみとなります。

小皿に盛り付けても、大皿にたくさん盛り付けても。どちらも様になるので、自分用に、パーティー用に、ぜひ挑戦してみてください。

肺を補う体質改善バストアップ献立

3.根深汁

材料(3人分前後)　調理時間：10分以下

・長ねぎ（白ねぎ）…太めのもの１本

・油あげ…1/2枚

・だし汁…５００ml

・味噌…大さじ２と１/２ほど

作り方❶

ねぎはできれば太めのものを用意して、大きめのひと口大ほどの大きさ（1～1.5㎝幅）に切ります。また、油あげはねぎと同じくらいの大きさに切ります。

※ねぎの緑の部分は1㎝幅ほどに切ると味噌汁の具としては食べにくいので、今回は入れずに作ります。違う味噌汁などの青みとして、細かく切って使ってください。

作り方❷

鍋にだしとねぎ、油あげを合わせて火にかけ、沸いたら火を少し弱め、ねぎにしっかり火を通します。ねぎを箸でつまんでみて、芯まで柔らかくなっていればOKです。

作り方❸

あとは味噌を溶き入れて完成です。

好みで一味や七味唐辛子などを合わせても美味しいです！

作り方❹

この根深汁で、時間のあるときにぜひ試してもらいたいのが**『ねぎの表面を焼いてから作る』**というひと手間。

ねぎの表面に焼き色がつくように焼いてから（しっかりしたねぎなら、ねぎを手で持ってコンロの直火にかけて焼いてもOKです）、同じように切ってみそ汁の具にします。ねぎが焼けた香ばしさがプラスされて、また違った美味しさが楽しめます！

肺を補う体質改善バストアップ献立

4.れんこんのきんぴら

材料(2人分)　調理時間：10分以下

・れんこん…200ｇ

・サラダ油,なたね油,米油などの植物油…小さじ1ほど

・白ごま、一味唐辛子、粗びき黒こしょうなど…好みで少々

【A】醤油…大さじ1と1/2

【A】砂糖…大さじ1

【A】酒…大さじ1/2

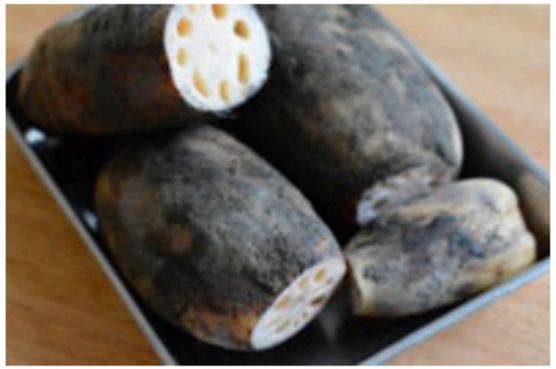
作り方❶

れんこんは皮を薄くむいてから切ります。輪切りが一般的ですが、輪切りのように繊維を断てば“れんこんらしい見た目で食べやすく”、

繊維にそって縦に切れば“食べ応えが出る仕上がり”となります。

切り方ひとつで、味わいや食べ応えが変わってくるので、

縦割りにしてきんぴらにする選択肢もぜひ覚えて活用してみてください！



作り方❷ 【繊維にそった縦割りのれんこんきんぴら】

れんこんは5〜6㎝長さに切ってから、縦半分に切り、
その端から食べやすい太さに縦に包丁を入れます。
切ったものは水にさらしておきます。

作り方❸

フライパンに油小さじ1ほどを入れて中火で熱し、水気を切ったれんこんを入れます。少し火を弱め、途中れんこんの上下を返しながら**4分ほどじっくり炒めます**。そこにAの調味料（醤油大さじ1と1/2、砂糖大さじ1、酒大さじ1/2）を加えます。

※調味料はれんこんを炒める前に容器に合わせておいても、加熱工程の作業がスムーズになります。

作り方❹

加えた調味料を煮詰め（目安として2分くらい）、れんこん全体にしっかりたれが絡めば出来上がりです。

※完成写真では白ごまを合わせましたが、縦切りにしたれんこんは

粗びき黒こしょうと相性が良いので、そちらもぜひお試しください。

作り方❷　【繊維を断つ一般的なれんこんきんぴら】

繊維を断つきんぴらはいつも通りの切り方、炒め方でOKです。

細いれんこんなら輪切りに、太ければ半月切りにします。

※れんこんの厚みは好みですが、あまり薄く切りすぎず5〜6㎜幅くらいが食べやすさと食べ応えが感じられるように思います。

作り方❸

フライパンに油小さじ1ほどを入れて中火で熱し、水気を切ったれんこんを入れます。

2〜3分ほどフライパンをふりながら炒めます。そこにAの調味料（醤油大さじ1と1/2、砂糖大さじ1、酒大さじ1/2）を加えます。

作り方❹

加えた調味料を煮詰め（目安として1～2分くらい）、れんこん全体にしっかりたれが絡めば出来上がりです。

※縦割りより輪切りのほうが表面に調味料が絡みやすいので、煮詰める時間も少し短めでOKです。白ごまや一味唐辛子、粗びき黒こしょうなど、好みでふりかけていただきましょう！

肺を補う体質改善バストアップ献立

5.きゅうりとちくわの生姜おかか

材料(２人分)　調理時間:10分以下

・ きゅうり…1本

・ちくわ…2本

・生姜…ひとかけ（約10ｇ）

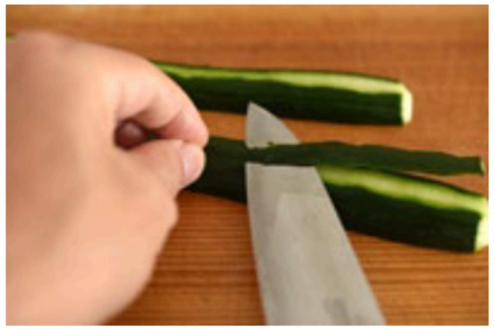
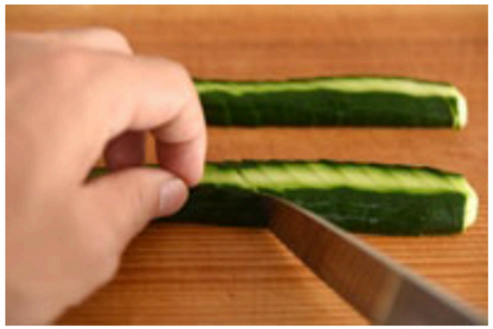
・かつお節…1パック（2ｇ）

・しょうゆ…適量

作り方❶

きゅうりは生のままでは少し味のなじみが悪いので、写真のように切ったあとに、塩で軽く下味をつけます。**この切り方をすることで、塩が短時間でなじみ、仕上がりの見た目もよくなります。**

切り方は、きゅうりの両端を切り落とし、縦半分に切ります。切り口を下にして置き、きゅうりの上の皮を包丁で薄くへぐように切り落とします。それから斜めに1cm弱ほどに切ります。

作り方❷

切ったきゅうりは下の写真くらいの分量の“ひとつまみの塩”を全体にまぶします。**なじませる時間は３分でOKです。**

その3分の間に、ちくわを斜め切りにして、生姜を皮ごとすりおろしておきます。

作り方❸

３分おいたきゅうりはほんのり表面に塩味がつくくらいの味になっています（ボウルの下に水がたまるほどではないので、そのボウルのまま次工程にいきます）。

このきゅうりに、生姜のしぼり汁を全量かけます（特にきゅうりの青臭さを生姜の風味で消したいので、きゅうりだけの時に加えるとよいです）

作り方❹

あとは、ちくわとかつお節を加えて、全体を混ぜ合わせます。

器に盛って、しょうゆを好みの分量かけて完成です！