

子どもも大好きな夏の薬膳料理

暑くなると食欲がなくなり、夏バテになってしまいます。それは大人だけでなく、子どもも同じで、暑いなかで遊んでいると体力も消耗してしまいます。そんな暑い夏を乗り切るための、家庭で簡単に作れる、子どもが大好きな素材を使った薬膳料理を紹介します。

小川朋子さん

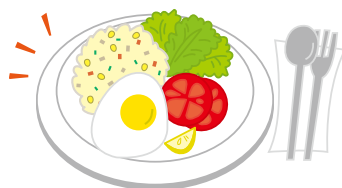
アジアパワーフードとして、医食同源をモットーにアジア料理をケータリングや教室などで提供。「食」についてさらに深めるため薬膳や中国伝統医学を勉強中。薬膳インストラクター取得。29歳、19歳、6歳児のママ。



蒸し暑い日本の夏は、大人だけでなく子どもの体力も奪います。暑いとつい冷たいものや、そうめんなどさっぱりとした食べ物に手が伸びてしまいますが、冷えたものは胃腸によくないだけでなく、夏バテの原因にもなります。薬膳が考える、夏バテ知らずの食材を使った料理で、夏を元気に乗り切りましょう。

子どもが好きな夏の食材の一つトウモロコシは、胃腸の働きを整える作用や、利尿効果があると言われています。とくにヒゲの部分には高い利尿作用があり、生薬としても使われます。そんなトウモロコシをたっぷりと摂れるおすすめメニューが、体を温める効用のあるカレー粉、生姜、玉ねぎなどを使った「トウモロコシ炊き込みご飯」です。

作り方:①といた米に分量の水を入れ、トウモロコシと細かく切ったヒゲをその中に入れて炊きます。②玉ねぎ、ピーマン、鶏肉、キノコ類などを細かく切り、生姜を熱したフライパンに入れて炒めます。塩・コショウ・カレー粉・醤油少々で味つけをします。③炊き上がったご飯と②を混ぜ合わせて完成。トマトのソテーや目



玉焼きを添えてプレートにすると見栄えも良くなります。

夏場は血が不足し、肌や髪がパサツ

いたり、目まいや立ちくらみを起こすこともあります。質のよい血を作るにはホウレンソウがよいのですが、少し味にくせのあるこの野菜がきらいなお子さんも…。そんな時は「ホウレンソウと玉子のサンドイッチ」にすると、喜んで食べてくれるはずですよ。

作り方:①ゆで卵を作ります。②ほうれん草とベーコンを一口大に、ニンジンも千切りにします。③フライパンにオリーブオイルを入れ、②の素材を炒めて塩と胡椒で味つけをします。④食パンかマフィンなどをトーストし、バター（もしくはマーガリン）を塗り③のをのせて、輪切りしたゆで卵をその上にのせます。好みで粒マスタードを塗ってできあがりです。

