

# 旬の



## 今回の食材

キャベツの旬は品種や産地によって異なりますが、春キャベツは葉がやわらかく、甘みが強いのが特徴です。みずみずしくきれいな薄緑色のものを選びましょう。

## 春キャベツ

春は環境の変化が激しい季節で、落ち込んだり怒りっぽくなるなど感情が不安定になりやすい季節です。ストレスは「肝」の働きを邪魔し、頭痛などの症状を引き越します。「肝」を安定させる“津液を補う食材”を食べましょう。また、肝の働きが悪くなると、「脾」の働きを弱めるので、“消化吸収を高める食材”、“甘味の食材”を取り入れ、「脾」をサポートしましょう。

※薬膳に関する基礎知識は当院ホームページにて紹介しています。併せて是非ご覧ください。

レシピをお届けするのは・・・



栄養室 室長  
上條 広高 (かみじょうひろたか)  
◆認定資格  
管理栄養士  
NST専門療法士  
病態栄養認定管理栄養士

### メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。  
“患者さんに食べる喜びを”をモットーに日々取り組んで参ります。

## 健康レシピ

【春のストレスから肝と脾を守る薬膳レシピ】

## 春キャベツとあさりの酒蒸し

《材料》2人分

- あさり……………200g
- 春キャベツ……………3枚(150g)
- グリーンアスパラガス……………4本

- A
- 水……………カップ1/2
  - 酒……………大さじ2
  - うす口しょうゆ……………小さじ1
  - 塩……………小さじ1/2



### 【食材の効能】

- ・キャベツ 甘味、平性の食材で、胃・脾の働きを助け、胃もたれ、胃痛、ゲップなどの胃のトラブルを改善へ導きます。
- ・アスパラガス 甘味・苦味、微涼性の食材で、津液の生成を促し、体に潤いを与える働きがあるので、乾燥肌、便秘解消の効果が期待できます。
- ・あさり 甘味・鹹味、寒性の食材で、体内の余分な熱を冷まし、五臓に潤いを与えます。のどの乾き、ほてり、イライラ、肌の乾燥などの症状の改善に有効です。

### 《作り方》

1. あさりは塩水につけて砂抜きをし、こすり洗いする。
2. キャベツは大きめのザク切りにして、アスパラガスは根元を切り落とし、長さを3等分する。
3. 深めのフライパンに、アスパラガスを並べてあさりをのせ、最後にキャベツをのせる。
4. よく混ぜたAを注いでふたをし、あさりの口が開くまで中火で3分30秒ほど蒸し煮にする。
5. 器に蒸し汁ごと盛り付ける。

**POINT**

- すぐに火が通る春キャベツを最後にのせると、あさりの口が開くころにちょうどよい柔らかさになります。
- 最後にスパゲティを加えて、スープパスタにも。おいしいスープをあますことなく味わえます。

《51Kcal 蛋白質4.2g 脂質0.3g コレステロール16mg 食物繊維1.8g 塩分2.2g》