

旬の薬膳

れんこん入り鶏団子鍋 (材料4人分)

れんこん 100g ネギ 10センチ
 鶏ミンチ 300g 生姜みじん切り 大さじ1
 塩 小さじ1 片栗粉 大さじ1

A

白菜 1/4株 春菊 1/2把
 水 4カップ だし昆布 10センチ



大根 1/3本 ゆず 1個 醤油適量

作り方

- ① れんこんとネギは粗みじん切りにし、Aの他の材料と一緒にボールに入れてよくこねる。
- ② 白菜・春菊は3センチぐらいにざく切りにする。
- ③ ゆずは1/2個分の皮をせん切りに、あとは絞り汁をとっておく。大根はすりおろす。
- ④ 鍋に分量の水とだし昆布を入れて煮立たせ、①を一口大の団子にして加える。アクを取り、白菜・春菊を加えてさつと煮たら、仕上げにゆずの皮を散らす。
- ⑤ ゆずの絞り汁に同量ほどの醤油を入れ、大根おろしを加えたものにつけて食べる。

れんこん・白菜・ネギなど白い野菜は肺を潤わせ、働きを強化してくれる。秋から冬が旬の野菜です。カゼの予防にいかが？



四季の話題

今年元日早々近くの林を歩いてみました (苦笑)。

お正月にふさわしく、赤い実が美しい



センリョウやサルトリイバラ (生薬

名 土茯苓)、サネカズラ (生薬名

五味子)、ヤブコウジ、冬イチゴ、黄色

と赤が鮮やかなツルウメモドキ、そして

思いがけず足元にひっそりジャノヒ

ゲ (生薬名 麦門冬) の青い実に出合

いました (微笑)。

穏やかな日を浴びてビロードイチゴの葉が静かに揺れて・・・年初から至福のひとときを過ごしました (幸笑)。

そして帰りの道端にはナズナやホトケノザを見つけ、間もなく春がやってくることを感じました (嬉笑)。

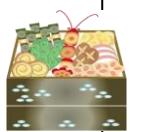
一月二十日は大寒。一年で最も寒い時期ですが太陽は日増しに強まり、二月

四日の立春からはもう春ですよ。

四日の立春からはもう春ですよ。

雑記

おせち料理



近ごろ、おせち料理は「作る」から「買う」時代へと変化しているようです。有名料理店やホテルの高級おせちは見栄えが良く、いかにも美味しそう。主婦は楽できるし・・・。

我が家も多忙(?)を理由にここ数年おせち料理を買っていました。でも何だか味気ないと思うのは私だけ？

そりや安物を買ったんだらうですって・・・いやいやおせち料理はどれも決して安くはありませんよね。

おせち料理には各家に伝わる流儀や味があり、それは買ったものではない埋めることのできない「温もり」ともいうべきもの。

時代が変わっても私たちが求め続けるのはこの「温もり」だと思っております。

というわけで一念発起！日頃台所に立たない私が「おせち料理を作る」と家族に宣言。

元日から台所で四苦八苦の末、プチ薬膳おせちの完成です。(爆笑)