

## 知ってトクする 生活情報

# 「れんこん」で年末年始の 体調を整えましょう

冬至、太陽が恋しいこの季節にゆずを太陽に見立てゆず風呂につかり、輝くかぼちゃの黄色を愛でながら小豆かぼちゃをいただく。大晦日には長寿を願い年越しそば。

そして慌ただしい年の瀬から一転、元旦の朝はあらたまった静かな朝を迎える。清々しい気持ちで新年の挨拶を交わし、雑煮やおせち料理をいただく。毎年繰り返されるこの風景が一年で一番好き。

みなさまのお正月はいかがでしょうか。12月から新年にかけては、晴れの日のごちそう続きで胃腸が疲れを起し、鼻水や咳が始まる……。こうして食べ過ぎから風邪に移行するケースも少なくありません。

そこで、胃腸の調子を整え、咳やたんなどの呼吸器系の不調を改善してくれるありがたい食材、それが「れんこん」です。漢方に「相似の理論」という考え方があります。これは「形が同じ物は性質も同じ」という考え方で、例えば根菜を人間の足腰に見立て、根菜を食べると足腰が丈夫になる、足腰が温まるといわれています。れんこんで例えると、れんこんにはたくさんの穴が開いていて節の部分できゅっと詰まっています。その穴を締める作用が、人間の体の穴にあたる気管支やのど・鼻に効くという不思議な力を持っています。

我が家では、子どもが咳をし始めたり鼻水が出始

めると、決まってれんこんのきんぴらを作ります。れんこんをごま油で炒め、少量の水で柔らかくなるまで炒め煮をしてから醤油で味付け・・・と、いたってシンプルな料理。身体が求めているのでしょうね。子どもは器いっぱいれんこんのきんぴらをペロリと完食します。れんこんの薬効が効いてか、咳や鼻水が長引くことはまずありません。

れんこんをすりおろし、汁ものに入れると、とろみがついて食べやすいです。薬の役目も果たしてくれて、炒めたりすりおろしたり変幻自在のありがたい食材「れんこん」。胃腸の調子を整え、のど・鼻の不調を改善するれんこんを使って、お正月のおもてなし料理「れんこんの袋煮」をご紹介します。



## れんこんの袋煮 (材料5人分)

### 材料

油揚げ	.....	5枚
かんぴょう	.....	適量
れんこんのすりおろし	.....	150g
にんじんのみじん切り	.....	大さじ3~
もちきび・あわ・キヌアなどの雑穀	.....	50g (よく洗いざるにあげておく)
しめじ	.....	1/2パック (石づきを取り、ほぐす)
きくらげ	.....	10g
小松菜	.....	1株 (茹でてからしめじの長さに揃え切っておく)
だし汁	.....	3カップ~
醤油	.....	大さじ3~
葛粉	.....	大さじ1

### 作り方

1. 油揚げは熱湯をかけ油抜きをして半分に切る。
2. 油揚げを開き、その中にれんこんのすりおろし、雑穀、にんじんを均等に入れ、かんぴょうで口を結ぶ。
3. 鍋にだし汁と醤油を入れ、2の巾着を並べ、しめじ・きくらげも一緒に煮る。
4. 沸騰したら火を弱め、落し蓋をしながら30分間弱火で煮含め、油揚げに十分に味がしみたら同量の水で溶いた葛粉を回し入れる。
5. 器に盛り付け、しめじ・きくらげ・茹でた小松菜を添える。

食べることは生きること。来年もみなさまの日々の食卓が健やかなものでありますように。

どうぞ良いお年をお迎えください。



ジュニア野菜ソムリエ  
マクロビオティック料理学校 師範科卒  
玄米菜食料理教室 Genmai Kitchen 主宰  
野田 郁子