

おたのしみさまです! ハレルヤです 😊 2月4日の立春も過ぎて、春が近づいてきましたね。そろそろ花粉がくさる...!! と思っている方もいるのではないのでしょうか。

春は、冬に体に溜め込んできた陰性のものが排毒される季節で、花粉症も排毒症状のひとつなのだそう。今月号では『デトックス』をテーマにお送りします。

1 デトックスといえば 肝臓

各季節ごとに担当する臓器があり、春は肝臓さんが担当シーズンです。また、油の分解をしたいときでもあるので、胆のうさんにもがんばってもらいたいですね。

肝臓さんへのサポート食材
胆のうさん

苦味のあるもの
小さくてまじいもの
酸味のあるもの

かぼちゃ
Lemon
Kinkan

ふきのとう、つくし、タラの芽、よもぎ、たんぽぽの葉、大根、カブ、キャベツ、フキ、ブロッコリー、カリフラワー、かき菜、からし菜、菜の花、芽キャベツ、レモン、金柑、炭酸水、ハスの実、梅肉エキス、大麦若葉エキス、パワ茶、菊の花茶、桜の塩漬け などなど。

冒頭文にある、陰性のものとは?

妊婦さんは授乳と産後の可能性があるのでNGです!!

砂糖(黒糖、てんさい糖も含む)、チョコレート、アイス、乳製品、季節はすれの野菜(冬にトマト、なす、きゅうりなど)、南国でとれる果物(バナナ、マンゴーなど)、油分の摂り過ぎ、農薬、食品添加物、薬などです。

こういった陰性のものが体内にたくさんある方は、鼻血が出やすかったり、花粉症、ぜん息、アレルギー等の症状があらわれてきます。

一見不快な症状ですが、身体が要らないものを出そうとしているので葉で押え込まずに、肝臓さん胆のうさんサポート食材を日々召しあがって症状を出しきってしまうのがベストです。

とはいえ、何もせずにいるのはツライので、身体に穏やかな作用の漢方薬をオススメします。自分に合ったものを処方してもらうと、とても効果的がありますよ(経験談です♡)

また、強力なデトックス作用をもつ小豆も活用していきましょう!

旧暦では月に2回、1日(新月)と15日(満月)にお赤飯を炊いて食べていたそう。この習慣を取り入れられたら、デトックスと栄養バランスも良くなって、最も高ですわね!

お赤飯がニガテな方は、

『発酵あんこ』

いかがでしょうか! くわしくは、コチラ➡



たんぱく質、食物繊維、VB1、VB2、亜鉛、鉄分、い、は、い、入、て、ま、す

Azuki

2 お野菜紹介

菜の花



菜の花とは アブラナ科 アブラナ属の花の総称のことで、大根、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、小松菜の花も菜の花の一種になります。

そんな菜の花の花言葉は、快活、活発、小さな幸せ、明日、財産だそうです。黄色で元気になれるカラーにぴったりの花言葉ですわね! 原産地は北ヨーロッパ、地中海沿岸、中央アジアです。旬は2~3月と短く、花が咲くと筋ばってエグ味が出てくるので、花が咲く前においしくいただきますよ! Yummy!

★ 目利き POINT ★

- ① つぼみがかたく締まっている。
- ② 茎が太く、切り口がまろくて水々しいもの。
- ③ 葉脈がほぼ左右対象で緑色が淡いもの。

< 解体方法 >

包丁を使わずに手で「つぼみ」「茎」「葉」の3パーツに分ける。3つに分けることで、火が通りやすくなります。

「つぼみ」→ 和え物、温野菜サラダ、お吸いものに。

「茎」→ 和え物、炒め物、マリネ、お味噌汁に。

「葉」→ ピューシ、和え物、炒め物に。
(加熱時間に差が出るために「茎」と切りはなします。火を入れるときは、「葉」が一番最後に加えます。)

< 葉膳 >

- ・温性…体を温めたい。
- ・気血のめぐりを良くし、老廃物を取り除きます。



ハレルヤ キッチンより

菜の花の昆布締め
こちらもおいしーです!

< 保存方法 >

袋から出して、両手でやさしくゆすると勢いによみがえります。その後、新聞紙に包んで霧吹きし、冷蔵庫へ。2~3日で食べきりましょう。

3 オススメレシピ【菜の花のマリネ】

— 材料 4人分 —

菜の花(つぼみと葉) 2束分
玉ねぎ 1ヶ分(スライス3mm)
にんにく 1かけ(半分は切る)
オリーブ油 大さじ3
水 大さじ4
塩 少々
ポン酢ペパー 少々

— 手順 —

- ① 菜の花のつぼみと葉を手でとり、沸騰したお湯で15秒ゆかく、ザルにあげて水分を切り、バットに移して熱いうちに塩、オリーブ油をまわしかける。(分量外です)
- ② マリネ液を作る。フライパンにオリーブ油大さじ3をひき、にんにくを入けて弱火で香りを出さす。玉ねぎと水大さじ4を加え、塩とポン酢ペパーで調味する。少し煮詰まってきたら火を止める。
- ③ ①に②をまわしかけて、しばらくおく。今日もお読みいただき、味がなじんだら完成☆

今日もお読みいただき、ありがとうございます! 😊

内田悟のやさしい塾から抜粋
オススメレシピはこちらの本のレシピです