

# 3月の薬膳 雛祭り

3月の行事食は滋養強壮によいとされる薬膳を用いた雛祭り料理です。

※食品効能についての参考資料

- ・薬用食品学改訂第5版
- ・5訂日本食品成分表

【献立】

## 一・五種盛

赤魚の山椒焼

鰻真丈のあられ揚げ

松風蒸

花大根の木の芽味噌かけ

紅白葉地神生姜

※食品効能

### <甘草>

甘草とはマメ科のカンゾウの仲間の根でグリチルリチンが含まれて、強い甘みを有することから食品(醤油など)の甘味料として広く使われています。また、グリチルリチンは、鎮痛、健胃、効アレルギー作用、効潰瘍作用などがあるとされています。

## 一・酢の物

蛇腹胡瓜、磯の白雪

※食品効能

### <紅花>

体を温める作用があり冷え性によいとされ、また血液浄化作用もあるとされています。

## 一・吸物

アサリ、若布、花蒲鉾、貝割れ

## 一・寿司

大村寿司

海老の手毬寿司

※食品効能

### <黒酢>

黒酢は有機酸をはじめ必須アミノ酸、ビタミンB群を豊富に含んでおり、疲労回復に役立ちまた、善玉コレステロールを増加させる作用があるとされています。

## 一・水菓子

苺のヨーグルトゼリー

※食品効能

### <クコの実>

クコの実はナス科のクコ・ナカバクコの成熟果実で多くのビタミンやその他の成分が滋養強壮に作用するといわれています。また、肝臓の働きを正常にする作用があるとされています。

