



# ダイコンと砂肝の 香草冷菜



ダイコンの根の部分に含まれている消化酵素のジアスターゼがストレスやアルコール、薬などで損傷を受けやすい胃粘膜を保護し、このパワーは胃腸薬なみ。胃のトラブルに即効性を発揮するダイコンの根は、生で食べるのが効果的です。ごまの植物性脂肪は、ほとんどがリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸で、血液中のコレステロールを減少させ、高血圧や動脈硬化を防止します。

## ●材料 (4人分)

ダイコン 1/4本、キュウリ 1本、ディル 適量、クコの実(あれば) 適量  
 (蒸し砂肝) 砂肝 300g、白ネギ 5cm、ショウガ ひとかけ、塩 大さじ1、水 3カップ、老酒または紹興酒 1/4カップ  
 (ドレッシング) ニンニク(みじん切り) 少々、レモン汁 大さじ2、太白ごま油 大さじ2、ごま油 大さじ2、塩 少々、こしょう 少々

## ●作り方

- 1 耐熱容器に、包丁のハラで叩いた白ネギ・つぶしたショウガ・塩・水・老酒または紹興酒・砂肝を加えて軽くラップし、電子レンジで15分ほど加熱する。
- 2 砂肝に熱が通ったら、レンジから出しラップをはずして、そのまま常温で冷ます。冷めてから、冷蔵庫で冷やす。
- 3 ダイコンは皮をむいて一口大の乱切りにし、キュウリも同じように切る。
- 4 砂肝は、半分に切る。
- 5 ドレッシングは順に合わせて作り、3と4をあえて30分ほど冷蔵庫で冷やす。器に盛って、ディル・クコの実を飾る。

ダイコンのビタミンCはしみの原因であるメラニン色素の生成を抑える作用があり、肌にはりを持たせる働きもあります。

健康データ (1人分)  
 熱量 172kcal