

飼い主もペットも一緒に食べられる！



# 薬膳

卵と魚で気血を補い、野菜で巡りを助ける  
スパニッシュオムレツは、冬から春への  
体の切り替えをやさしく支える  
養生料理です。

世界中を旅して、美味しいものを食べることが、元気の源！2月は1泊4日でタージマハルを見てきました。  
管理栄養士／国際中医薬膳師 前田八代子



春は肝(かん)が主役。  
肝の養生は、気をのびやかに巡らせ、余分な熱や停滞をさばくのがポイントです。

春菊はやや苦いですが「清熱・理気」に優れています。  
春の気温上昇による熱を冷まし、また熱による“気の昇り”を巡らせる(=理気)ことで整えます。  
気の昇りは、胸やみぞおちのつかえ・イライラなどの原因になります。早めに巡らせておきましょう。

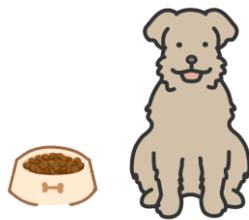
ブロッコリー:軽い清熱・冬のこもりをやさしく抜く  
豆腐:目にうるおい、肝の過剰な熱を鎮める  
粉チーズ:春の乾燥や疲れにいい



## スパニッシュオムレツ

塩・香辛料なしでも美味しく仕上がる  
(※玉ねぎ不使用で犬にも安心のレシピ)

- ・卵 4個
- ・鯖の水煮 1缶
- ・にんじん 1/2本
- ・ピーマン 3個
- ・エリンギ 1本
- ・椎茸 2つ
- ・米油 小さじ2
- ・人用の調味料ケチャップ



### 作り方

1. 鯖の水煮は汁気を軽く切ってほぐす  
にんじんは電子レンジ加熱(600W 約2分)
2. ピーマン・エリンギ・椎茸は粗みじん
3. よく溶いた卵液に鯖を加えて軽く混ぜる
4. フライパンに米油小さじ2を入れて中火  
にんじん → きのこと類 → ピーマンの順に炒める
5. 卵と鯖を加えて軽く混ぜる
6. 1のフライパンに3の卵液を流し入れて焼く  
弱めの中火で5~7分焼いたら、裏返して両面焼く

ペットも食べるので、焼き色は軽めで。調味料を入れていないので、人間が食べる時はケチャップをつけましょう。手間を省くときはミックスベジタブルを使用するといいです。

## 春菊とブロッコリーの白和え



- ・春菊 1束(約150g)
- ・ブロッコリー 1/2株(約150g)
- ・木綿豆腐 150~200g

- 人用調味料
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・白すりごま 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1~2  
(お好みで調整)
- ・醤油 小さじ1



### 作り方

1. 豆腐の水切りをする(キッチンペーパーで包み、重しをし10~15分置く)
2. 春菊を熱湯でさっと30~40秒茹で、冷水にとる  
水気をしっかり絞り、3~4cmに切る
3. ブロッコリーを小房に分け、1~2分茹でる  
ざるに上げて水気を切る(茹ですぎ注意)
4. 豆腐を潰して2、3の野菜と和える

その後、人用だけ粉チーズ・砂糖・醤油・ごまを加えて白和えにする。

犬→春菊ほんの少し刻んで混ぜてもOK  
猫→春菊は入れないか、入れても極少量