

## ミント香る イカと甘夏のエスニックサラダ



### ◆材料：4人分

イカ	…200g (手に入る旬のイカ)
甘夏	…1玉～1.5玉 (夏みかんや八朔などで可)
新玉ねぎ	…2分の1玉
アスパラ	…1束
ミント	…お好みの量 (ひとつかみ程度がおすすめ)
A	・ ナンプラー …大さじ1と2分の1
	・ レモン汁 …大さじ1と2分の1
	・ 砂糖 …小さじ2
酒	…大さじ3
塩	…適量

1. 新玉ねぎは皮を剥き、スライスしさっと水にさらしたらざるにあげる。  
アスパラは根元1cmほど切り落とし、皮の固い部分をピーラーで剥き、2cm程度の斜め切りにする。  
甘夏はナイフで皮を剥き、房から身を外す。イカは1cm程度の短冊切にする。

**Point** 房から外した甘夏に、残った果汁を回しかけておく。

2. フライパンに湯を沸かし、湯量の0.8%の塩を入れ、さっとアスパラを茹で、ざるに上げておく。
3. フライパンに湯を沸かし、酒を加えたら、さっとイカを茹で、ざるに上げておく。
4. 新玉ねぎの水気をしっかり取ったら、アスパラとイカをボウルで合わせ、Aを加えて混ぜる。  
甘夏とミントを最後に加え、ざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

**Point** 水気が出ないように、あらかじめ合わせた調味料を食べる直前に和えましょう。

甘夏は4～6月が旬の柑橘です。

夏みかんより早く出回る柑橘ですが、手に入らなければ旬のお好みの柑橘でも代用可。

ビタミンCが豊富で、カリウム、葉酸、食物繊維などが含まれます。

酸味成分のシネフリンは、気管支を拡張させ、喉の風邪にも効果があるとも言われています。

薬膳では甘夏、ミント、新玉ねぎは気の巡りを良くしてくれるこの時期おすすめ食材です(理気類)。

イカは血を作り、潤いを与えてくれます。「肝」のはたらきを整え、ストレス解消になる一皿です。

爽やかなエスニック風味で仕上げていますが、苦手な方はビネガーとオイル、塩こしょうで和えてもOKです。

新玉ねぎで身体を冷やし過ぎない組み合わせとなっています。

※ヤム・スラムックというタイ料理を食べやすくアレンジしています。

**薬膳効果 UP** +クコの実 目の疲れに +白きくらげ 潤いUP  
+白うど 苦みでデトックス、薬膳の五味が整う