

# 宇陀市薬草料理教室

## ◆血を補い、血液を浄化する大和トウキで夏の冷たいアントルメ♪

(鎮痛、補血、更年期障害、肩こり、貧血、冷え症などに良いトウキのレシピ)



### 材料 6人分:

#### ☆大和トウキのアントルメ:

- ・4分蒸し乾燥後粉碎した大和トウキ5g
- ・トマトジュース 300cc
- ・ゼラチンパウダー(ゼライス)5g×3袋
- ・三温糖30g
- ・伯方の塩ひとつまみ
- ・80° お湯 90cc

### <作り方>

・小鍋に80°のお湯90ccとゼラチンパウダーを良く溶かして、トマトジュース、大和トウキ粉末、三温糖、焼き塩、を加えて、良くかき混ぜてステンレスバットに移し、冷めたら冷蔵庫に30分入れて冷やし固めます。

\*アントルメはフランス料理でデザートのことですね^^。ヨモギジュレと同じ工程ですが、トウキのほうが香りが良く、私は大好きです。身体にとっても良く効能が高い大和トウキを、食べやすいスイーツとしてお召し上がりいただければと思います。アレンジいたしました。あっという間に出来上がりますね~♪

\*ヨモギとトウキを食べ比べてみてくださいね^^同じ工程でそれぞれの薬効があるスイーツは日常でも容易に取り入れることが出来ると思います。

◆大和トウキの薬効:鎮痛、鎮静、補血、浄血、通経、強壯剤となり、産前産後、妊婦の腹痛や出血、血の道、生理不順、不妊症、更年期障害、風邪、咳、頭痛、目眩、動悸、肩こり、神経衰弱、貧血、浮腫、腎炎、冷え症などに効果がある。  
(村上 光太郎 薬学博士より抜粋)