

陳皮（ちんぴ）

陳皮はみかんの皮を乾燥させたもので、中医学（薬膳）では、そのさわやかな香りが臓腑の機能を調節するはたらきがあるとされています。食欲不振や吐き気、胃もたれや胸の不快感がある方におすすめの食材です。胃腸の調子を整えたり、ストレスを和らげる効果があります。また、血流を改善させる効果のあるポリフェノールも含まれます。

炒め物や炊き込みご飯のトッピングに千切り陳皮をのせたり、千切りまたは粉末にした陳皮にお湯を注いでお茶として飲むとさわやかな風味を楽しめます。より効果を高めるには、陳皮と同じく気の流れや臓腑のはたらきを調節するジャスミンと一緒に煎じて飲む方法がおすすめです。

<手作り陳皮を作る>

陳皮は漢方薬局や一部の食料品店で販売していますが、みかんの皮を天日で水分がなくなるまでしっかりと乾燥させて作るため家庭でも簡単に作ることができます。その場合、みかんに付いている農薬やワックスを水でよく洗い、特にへたの部分には農薬がたまりやすいので念入りに取り除きましょう。

