



vol.01

ランナーのための 夏の朝ごはん

山いもと鶏ささみのお粥 ~クコとしょうがの甘酢漬け~

材料 1人分

山いもと鶏ささみのお粥

米	…… 1/4合 (45cc)
山いも	…… 50g
鶏ガラスープ	…… 325cc
鶏ささみ	…… 100g 2本ぐらい
酒	…… 大さじ1と1/2
ごま油	…… 少々(お好みで)
ねぎ	…… 少々(お好みで)

クコとしょうがの甘酢漬け

クコ	…… 10g
しょうが	…… 40g (あれば新しょうが)
塩	…… ひとつまみ
りんご酢	…… 大さじ1
はちみつ	…… 小さじ1

(4日分 作り置きしておきましょう)

作り方

山いもと鶏ささみのお粥

- 1 米をといで30分水につけて、ざるにあげる。
- 2 山いもは皮をむいてさいのめ切りにする。
- 3 ①と②に鶏ガラスープを加えて、炊飯器のお粥モードで炊く。
(炊飯器がなければ大きめの鍋に蓋をして強火で煮る。沸騰したら弱火で20分ほど煮て火を止めて5分蒸らす。)
- 4 鶏ささみ(塩1gをすり込んで1晩おく)を鍋に入れて、酒と水各大さじ1と1/2を加えて蓋をして酒蒸しにする。沸騰したら弱火で3分加熱し火を止めそのまま冷ます、冷めたら適当な大きさにほぐす。
(または、電子レンジで2分加熱してもよい)
- 5 お粥が炊きあがったら、器に盛り④の鶏ささみ、お好みでごま油と小口切りにしたねぎをふる。
- 6 クコとしょうがの甘酢漬けをそえる。
※「お粥」に「クコとしょうがの甘酢漬け」をトッピングして食べてください。

クコとしょうがの甘酢漬け

- 7 クコは熱湯でさっと洗い、しょうがは千切りにし(ひねしょうがの場合は千切りにしてから熱湯でゆで水気をしぼる)、塩もみをして絞る。クコとしょうがを混ぜ合わせりんご酢、はちみつを加える。



山いも

中国では「山の薬」とも呼ばれ、古くから親しまれてきた食材です。薬膳では、「気」と「潤い」の両方を養う食材とされます。消化にも配慮しやすく、夏場の食事にも取り入れやすい食材です。



鶏ささみ

高たんぱく、低脂肪で消化がよく、運動をする方にも取り入れやすい食材です。ビタミンB群を含み、毎日のコンディショニングを支える食材として利用されています。



クコ+りんご酢+はちみつ

薬膳では、酸味は潤いを保つ味と考えられています。また、酸味と甘味の組み合わせは、汗をかきやすい季節の養生に用いられてきました。クコ、りんご酢、はちみつとの組み合わせは、夏を元気に過ごしたいときの一品としておすすめです。