



vol.06

質のよい筋肉をつくる

牛すじと栗の煮込み 黒米ごはん わかめスープ

材料 4食分

牛すじと栗の煮込み

牛すじ	……500g
長ねぎ(青い部分)	……1本分
しょうがの薄切り	……5g分
長ねぎ(白い部分)	……2本 (斜め切り1本半・小口ぎり1/2本分)
しょうが	……10g
ごぼう	……1本
天津甘栗	……8個
ごま油	……大さじ1
醤油	……大さじ4
みりん	……大さじ4
酒	……大さじ4

黒米ごはん(2食分)

米	……1合
黒米	……大さじ2

わかめスープ(2食分)

わかめ	……4g
水	……300cc
中華だし	……小さじ2
塩	……適宜
ごま油	……小さじ2

作り方

牛すじと栗の煮込み

- 1 牛すじの下処理をする。牛すじを水でよく洗って鍋に入れ、牛すじにかぶるぐらいの水を加えて煮る。沸騰したらアクをとり15分ほど煮込む。
- 2 ゆで汁を捨てて流水ですじをあらう。鍋もあらって再度かぶるぐらいの水を加える。
- 3 ねぎ(青い部分)としょうがを加え、再びアクをとりながら弱火で3時間ほど煮る。＜圧力鍋の場合＞
①②は同じ。③ねぎ(青い部分)としょうがを加え火にかけて、圧力がかかったら弱火で20分間加圧する。そのまま自然放置。蓋を開けて牛すじを取り出し、ゆで汁をとっておく。500ccになるように調整する。
- 4 牛すじを取り出し、ゆで汁はとっておく。500ccになるように調整する。
- 5 長ねぎ(白い部分)の1本半を斜め切りに切る。ごぼうは皮を包丁でこそげ斜め薄切りに切る。牛すじを食べやすい大きさに切る。
- 6 鍋にごま油を入れて熱し、⑤長ねぎ(斜め切り)、しょうがを加え炒める。
- 7 牛すじと煮汁500ccに、天津甘栗と醤油、みりん、酒を加える。沸騰したら、弱火で1時間ぐらい煮る。
- 8 器に盛って、長ねぎの小口切りをのせる。

黒米ごはん

- 1 米と黒米を洗い、1合分の水に大さじ2の水をさらに加えて浸水し、炊飯する

わかめスープ

- 1 水300ccにわかめ、中華だし塩適宜を加えて沸騰させる。
- 2 器に盛り、ごま油を加える。



牛すじ

牛すじは、コラーゲンはじめとしたたんぱく質を含む食材です。薬膳では「強筋骨」の食材として親しまれ、「気」を養い、活動的な毎日を支える食材の一つと考えられています。じっくり煮込むことでやわらかくなり、日々の食卓にも取り入れやすい食材です。



栗

栗は古くから食材としてだけでなく、生薬としても利用されてきました。ミネラルや炭水化物を含み、薬膳では胃腸を養い、「気」を補い、「腎」を支える食材とされています。運動量が多い時期や、季節の変わり目の食養生にも取り入れられました。



黒米

黒米は、アントシアニンによる美しい紫黒色が特徴の雑穀です。薬膳では「腎」を養い、「血」の巡りを支える食材として知られています。白米に混ぜて炊くことで、彩りや風味を楽しみながら、日々の食事のバリエーションを広げることができます。