



vol.07

食欲が低下したときの食事

鶏ひき肉のスコッチエッグ風 ～えのきと大葉のソース 梅サワードリンク

材料 4食分

鶏ひき肉のスコッチエッグ

たまご	……4個(酢小さじ2)
鶏ももひき肉	……350g
たまねぎ	……80g(キャノーラ油小さじ2)
しょうが	……5g
大葉	……15枚(内5枚は飾り用)
キャノーラ油	……大さじ2
塩	……小さじ1/4
こしょう	……少々
片栗粉	……大さじ1半(種にまぜる)
片栗粉	……大さじ3～4

(たまご・鶏ひき肉の種にまぶす)

えのきと大葉のソース

えのき	……100g
酒	……大さじ2
みりん	……大さじ2
醤油	……大さじ2
水溶き片栗粉	……小さじ1/2

(大さじ1の水で溶く)

付け合わせ

キャベツ	……200g
みょうが	……2個
レモン汁	……大さじ1
塩	……小さじ1/2

作り方

鶏ひき肉のスコッチエッグ風～えのきと大葉のソース

- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら酢小さじ2を入れたまごを穴じゃくしなどでそっと入れる。ゆるく沸騰した状態で5分半ゆで取り出し流水で冷ます。冷めたら殻をむく。
- たまねぎをみじん切りにし、大葉10枚を千切りにし(5枚分は飾り用においておく)、しょうがはすりおろし、えのきは石突を取ってほぐし2センチぐらいの長さに切る。
- フライパンにキャノーラ油小さじ2を入れて熱し、②のたまねぎがしんなりするまで炒め冷ます。
- ボウルに鶏ひき肉、塩こしょうを入れて白っぽく粘りが出るまで練る。つづいて②の大葉、しょうが、片栗粉(大さじ1半)を加えて混ぜ合わせ4等分にする。冷蔵庫で冷やしておく扱いやすい。
- ①のゆでたまごに片栗粉をまぶす。ラップの上に④の種を薄めにのばし、ゆでたまごを置いて包んで整形し、表面に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- フライパンにキャノーラ油大さじ2を入れて熱し⑤を置く、片面が焼けたら、倒して別の面を焼き、全体にしっかり焼き色がつくように4面を中火で焼く。
- 蓋をして、水50cc加え弱火で5分蒸し焼きにする。取り出して皿に盛る。
- 同じフライパンに水50cc、②のえのき、酒、みりん、醤油を加えて煮る。えのきがしんなりしたら、水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。⑦の上からかけ、飾り用の大葉5枚を千切りしたものに乗せる。
- キャベツとみょうがを千切りにし、レモン汁、塩を混ぜ合わせ、⑧の横に添える。



大葉

大葉は爽やかな香りが特徴の和製ハーブです。薬膳では、「気」の巡りを整える食材として古くから親しまれています。料理の香りや彩りを豊かにし、暑い季節にも取り入れやすい薬味です。



キャベツ

キャベツはビタミンU(キャベジン)やビタミンKなどを含む身近な野菜です。薬膳では胃腸をいたわる食材として利用され、暑さで食欲が落ちやすい時期にも取り入れやすい食材とされています。



えのき

えのきは食物繊維やビタミンB群を含むきのこです。毎日の食事に取り入れやすく、さまざまな料理に活用できます。薬膳では、胃腸の働きを整える食養生にも用いられる食材です。

材料

梅サワードリンク

梅	……1キロ
クコ	……50g
はちみつ	……1キロ
りんご酢	……500cc

作り方

梅サワードリンク

- 1 梅を洗ってヘタをとり水分をふき取る。クコは熱湯でざっと洗う。
- 2 瓶に材料をすべて入れて、1ヶ月～2ヶ月ほどおく。
- 3 完成したら、2.5倍～3倍のミネラルウォーターや炭酸水で割って飲む。
発汗の多い時期は、塩を少々加えるとよい

※梅の実の種をとりミキサーなどですり潰してからサワードリンクに戻すと、濃厚な梅サワードリンクになります。



BEFORE



AFTER



梅

梅は古くから日本の食文化に根づく伝統的な食材です。爽やかな酸味は食欲を引き立て、暑い季節の食卓にもよく合います。
薬膳では潤いを保ち、夏の養生を支える食材として親しまれています。



クコ

クコは中国で古くから食用・薬用の両方に利用されてきた食材です。
薬膳では「気」や「血」を養い、潤いを補う代表的な食材として知られています。
鮮やかな色合いも料理のアクセントになります。



はちみつ

はちみつは、果糖やブドウ糖を主成分とするため、消化・吸収されやすく、運動前後のエネルギー補給にも取り入れやすい食材です。
薬膳では、胃腸の働きをいたわり、「気」を養う食材として古くから親しまれてきました。
また、潤いを補う食材とも考えられ、乾燥しやすい季節や、汗をかきやすい時期の食養生にも用いられています。

SENNENQ