

レース当日の朝ごはん エネルギーチャージの簡単薬飯

材料 4食分

エネルギーチャージの簡単薬飯

もち米	……2合
水	……280cc
レーズン	……15g
クコ	……10g
なつめ	……4個(35g)
くるみ	……30g
天津甘栗	……6個
蒸し黒豆	……70g
〈調味料〉	
醤油	……大さじ2
みりん	……大さじ2
ごま油	……小さじ1
シナモンパウダー	……小さじ1

作り方

エネルギーチャージの簡単薬飯

- 1 なつめを半分に切って種を取り細く切る。くるみをざく切りに切る。天津甘栗を1/2に切る。
- 2 もち米は洗って、280ccの水に2時間以上浸水する。
- 3 炊飯器に②のもち米、水290cc、レーズン、クコ、なつめ、蒸し黒豆と醤油、みりん、ごま油の調味料を加えて良く混ぜる。
- 4 おこわモードで炊飯する。
- 5 炊きあがったら、シナモンを加えて、ざっくり混ぜる。
- 6 冷まして、①のくるみ、天津甘栗を上に乗せる。
※おにぎりにしてもよい



もち米

もち米は炭水化物を豊富に含み、運動前のエネルギー補給にも取り入れやすい食材です。でんぶんのほとんどがアミロペクチンで構成されているため、粘りがあり、消化されやすい特徴があります。薬膳では「気」を養い、胃腸をいたわる食材として古くから親しまれています。レース前には、食べ慣れた量を目安に取り入れるとよいでしょう。



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、「腎」を支える代表的な食材として知られています。栄養学的には、β-カロテンやゼアキサンチンなどのカロテノイド、ポリフェノール類、ビタミンCなどを含みます。色鮮やかな薬膳食材として、毎日の食事にも取り入れやすい食材です。



なつめ

なつめは薬膳では「血」を養い、「脾(胃腸)」の働きを支える食材として古くから利用されてきました。自然な甘みがあり、疲れたときや季節の変わり目の食養生にもよく用いられます。栄養学的には、食物繊維やカリウムなどを含み、乾燥なつめには鉄も含まれています。料理や薬膳茶にも取り入れやすい食材です。



黒豆

黒豆は、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB₁、鉄などを含む栄養価の高い豆類です。ビタミンB₁は糖質の代謝に関わる栄養素であり、ごはんなどの炭水化物と組み合わせることで、運動を楽しむ方の栄養補給にも役立ちます。薬膳では「腎」を養い、「血」を支える食材として親しまれています。黒い色素成分であるアントシアニンを含み、彩り豊かな薬膳食材としても人気があります。