

vol. 10



カラダを温める食事 牛肉のホットチリビーンズ

材料 4人分

牛肉のホットチリビーンズ

牛カレー用赤身肉	……300g
たまねぎ	……1個(200g)
マッシュルーム	……100g
カットトマト水煮缶	……1缶(約400g)
大豆(水煮)	……120g
にんにく	……1かけ
クミンシード	……小さじ2
ローリエ	……2枚
チリパウダー	……小さじ1
パプリカパウダー	……小さじ1
オリーブオイル	……大さじ2
酒	……大さじ3
コンソメキューブ	……1/2個
塩	……小さじ2/3程度

作り方

牛肉のホットチリビーンズ

- 1 カレー用赤身肉に塩こしょうをふる(分量外)。たまねぎ、にんにくをそれぞれみじん切りに切り、マッシュルームは5ミリ角に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、①の肉を焼きこんがり焼き目がついたなら焼き取り出す。
- 3 つづけてオリーブオイル大さじ1を加えにんにく、クミンシードを入れて炒める。さらにたまねぎを加えて、しんなりするまで炒め、マッシュルームを加えて炒める。
- 4 鍋に②③、カットトマト、大豆、水1カップ、酒、コンソメスープ、ローリエチリパウダー、パプリカパウダーを加えて火にかけ、沸騰したら弱火にして40分煮る。
- 5 塩を加えて味をととのえる。



牛肉

牛肉は、良質なたんぱく質に加え、鉄や亜鉛、ビタミンB₁₂などを含む食材です。鉄は酸素を運ぶ赤血球の材料となる栄養素で、運動を習慣にしている方も意識したい栄養素の一つです。薬膳では「気」や「血」を養い、カラダを温める食材として古くから親しまれています。寒い季節の体づくりを支える食材としておすすめです。



トマト

トマトはリコピンやビタミンC、カリウムなどを含む野菜です。リコピンは加熱することで利用されやすくなることが知られており、煮込み料理との相性も良い食材です。薬膳では「血」を養い、巡りを整える食材として用いられます。牛肉と組み合わせることで、彩りや味わいも豊かになります。



チリパウダー

チリパウダーは、唐辛子をはじめ、クミンやオレガノ、にんにくなどをブレンドしたスパイスです。唐辛子に含まれるカプサイシンは辛味成分として知られ、料理の風味や香りを引き立てます。薬膳では、香辛料は体を温める食材として古くから利用され、寒い季節の料理にもよく用いられています。



パプリカパウダー

パプリカパウダーは、甘みのあるパプリカを乾燥・粉末にしたスパイスです。彩りを添えるだけでなく、カロテノイド類やビタミンEなどの抗酸化成分を含みます。薬膳では、赤い色の食材は「血」を養う食材として親しまれています。料理の風味と彩りを楽しみながら取り入れられるスパイスです。