



vol. 13

466kcal

体力キープ・疲労回復のための食事 鶏精(ジージン)

材料 作りやすい分量

鶏精(ジージン)

鶏の手羽元	……500g
干しいたけ	……4枚
昆布	……5センチ角を1枚
しょうが	……1かけ
高麗人参	……5g(あれば)
※「朝鮮人参刻み」で検索すると販売しています。	
酒	……大さじ2
塩	……適宜
粗挽きこしょう	……適宜
万能ねぎ	……2〜3本(または芽ねぎ10本)



作り方

- 1 干しいたけと昆布は水につけて、戻し汁はとっておく。
- 2 鶏の手羽元を洗って、キッチンペーパーで水気をとり、①の干しいたけと昆布を適当な大きさに切り、しょうがは薄切りにする。高麗人参をだしパックに入れる。
- 3 鍋に②の鶏の手羽元、干しいたけ、昆布、しょうが、高麗人参、酒、①の戻し汁を入れ、更に材料がかぶるぐらいに水を加える。
- 4 ③を火にかけて、沸騰したらアクをとる。弱火にして、1時間半ほど煮る。
- 5 具材が柔らかくなったら、塩で味をととえる。
- 6 盛り付けて、粗挽きこしょう、小口切りにした万能ねぎをあしらう。

※冷凍で保存できるので、作り置きしておくと便利です。



鶏の手羽元

鶏肉は良質なたんぱく質を含み、運動習慣のある方の毎日の食事にも取り入れやすい食材です。薬膳では、鶏肉は「気」を補い、胃腸をいたわる食材と考えられています。特に手羽元は骨付きなので、煮込むことでうま味のあるスープに仕上がります。また、皮や骨の周りにはコラーゲンが含まれています。コラーゲンは、皮膚や骨、軟骨などを構成するたんぱく質の一つです。じっくり煮込んだ鶏のスープは、食欲がないときにも取り入れやすく、日々の食事にうま味と栄養をプラスしてくれます。



干しいたけ

干しいたけは、食物繊維やビタミンDなどを含む、日本の食卓でもおなじみの乾物です。干すことでうま味が凝縮され、料理に深い味わいを加えてくれます。薬膳では、しいたけは「気」を補い、胃腸をいたわる食材として親しまれてきました。また、しいたけにはβ-グルカンなどの多糖類や、うま味成分のグアニル酸が含まれています。鶏肉と一緒に煮込むことで、コクのある滋味深いスープになります。



高麗人参

高麗人参は、薬膳で代表的な「補気」の食材のひとつです。「気」を養い、元気を支える食材として、古くから利用されてきました。中医学では、朝鮮人参(高麗人参)は「上薬」に分類され、体を養う食材・生薬として大切にされてきた歴史があります。高麗人参には、ジンセノサイドと呼ばれるサポニン類が含まれています。独特の香りと苦みがありますが、鶏肉や干しいたけと組み合わせることで、風味豊かな滋養スープに仕上がります。