

vol.16

筋肉や骨の故障を防ぐための薬膳

豚スペアリブのパイナップルジュース風味

黒米ご飯　豚ゆで汁で作るおぼろ豆腐ときくらげのスープ

材料 4人分

豚スペアリブのパイナップルジュース風味

スペアリブ	……800g
炭酸水	……1リットル
しょうがスライス	……2枚
ねぎの青い部分	……5㎝

調味料

キャノーラ油	……小さじ2
パイナップルジュース	……200cc
たまり醤油	……大さじ2半
みりん	……大さじ2
八角・シナモン	……1本
クレソン	……適宜(盛り付け)

黒米ご飯

米	……2合
黒米	……大さじ4

豚ゆで汁で作るおぼろ豆腐ときくらげのスープ

豚ゆで汁	……600cc(足りなければ水を足す)
すくい豆腐	……1/2丁(200g)
きくらげ	……5g
塩・こしょう	……適宜

作り方

豚スペアリブのパイナップルジュース風味

1. 豚のスペアリブを熱湯で表面の色が変わる程度にゆでる。ゆでたスペアリブを流水で良く洗う。
2. きれいに洗った鍋に①を入れ、炭酸水を注ぎ、しょうがのスライス、ねぎの青い部分を加えて蓋をずらして、中弱火で50分煮る。スペアリブを取り出し、スープは取っておく。
3. フライパンにキャノーラ油を入れてスペアリブの表面を焼く。調味料(パイナップルジュース、たまり醤油、みりん、八角・シナモン)を加えて、10分〜15分煮る。調味料が少なくなって絡める程度までに煮詰める。

黒米ご飯

1. 米と黒米をとぐ
2. 2合の水加減に大さじ4の水を足し、30分ほど浸水してから、炊飯する。

豚ゆで汁で作るおぼろ豆腐ときくらげのスープ

1. きくらげは洗って水で戻し、適当な大きさに切る。
2. とっておいたスペアリブのスープに、スプーンですくったおぼろ豆腐、きくらげを加えて煮る。
3. 塩、こしょうで味を整える。
4. スペアリブと黒米ご飯をワンプレートに盛り付け、クレソンをあしらう。おぼろ豆腐ときくらげのスープを器に入れる。



豚スペアリブ

豚肉は、良質なたんぱく質やビタミンB_1を含む食材です。ビタミンB_1は、糖質をエネルギーに変える際に必要な栄養素のひとつです。
スペアリブは骨付き肉なので、じっくり煮込むことで、うま味のある料理に仕上がります。また、皮や骨の周りにはコラーゲンが含まれています。薬膳では、豚肉は「腎」を養い、「気」や「血」を補う食材として親しまれてきました。



黒米

黒米は、紫黒色の色素をもつ米で、アントシアニンなどのポリフェノールを含んでいます。薬膳では、黒い色の食材は「腎」を養い、「精」を補う食材として考えられています。
また、黒米には炭水化物や食物繊維、ビタミン・ミネラルなども含まれています。白米に混ぜることで、いつものごはんに彩りと風味を加えながら、さまざまな栄養素を取り入れることができます。