

vol.17

ストレスを克服するための薬膳

金針菜と豚こま肉、たまごの炒め物

キノコたっぷり汁

材料

金針菜と豚こま肉、たまごの炒め物

金針菜(きんしんさい)	……15g(ぜんまいの水煮でも代用可)
たまご	……2個(塩 ひとつまみ)
豚こま肉	……100g(塩こしょう 適宜)
きくらげ	……5g
クコ	……3g
醤油	……大さじ1
みりん	……大さじ1
キャノーラ油	……大さじ2

キノコたっぷり汁(2人分)

しめじ	……1/2パック
生しいたけ	……4個
煮干しと昆布のだし	……400cc
みそ	……12g(大さじ2/3程度)
ごま油	……大さじ1
ねぎの小口切り	……1本分

作り方

金針菜と豚こま肉、たまごの炒め物

1. 金針菜は、洗って大さじ6の水で戻し、戻し汁はとっておく。戻ったら固い部分を切りおとし、半分の長さに切る。
豚こま肉に、塩こしょうをふる。きくらげを水で戻して、ざく切りにする。クコを大さじ1の水で戻す。

2. たまごを割りほぐし、塩ひとつまみを加える。フライパンにキャノーラ油大さじ1を入れて熱し、割りほぐしたたまごを入れて炒め、半熟で取り出す。

3. 続いてキャノーラ油大さじ1を熱し、①の豚こま肉を炒める。色が変わったら、①の金針菜、金針菜の戻し汁、きくらげ、醤油、みりんを加えて炒め煮にする。汁がほぼなくなったら、②のたまごを戻し、①のクコを加えてかき混ぜる。器に盛る。

キノコたっぷり汁

1. しめじは石づきをとってほぐす。生しいたけは薄切りにする。

2. 鍋にごま油を入れて熱し、①のしめじと生しいたけを炒める。

3. ②に煮干しと昆布のだしを加えて、2分ほど煮て火を止め、みそを加えて味をととえる。ねぎ小口切りにし散らす。

【煮干しと昆布のだし】
水500mlに、煮干し5gと昆布5gを入れて火にかけ、沸騰したらアクをとって弱火にして、3分ほど煮る。



金針菜

金針菜は、ユリ科の植物のつぼみを乾燥させた食材で、中国料理や薬膳で使われてきました。「忘憂草(ぼうゆうそう)」という別名もあり、薬膳では「気」の巡りを整え、「心」を養う食材として親しまれています。
また、鉄などのミネラルを含んでいます。鉄は赤血球のヘモグロビンを構成する成分のひとつで、酸素を運ぶ働きに関わる重要な栄養素です。独特の食感があり、豚肉や卵ともよく合います。



生しいたけ

しいたけは、食物繊維やビタミンDなどを含むきのこです。薬膳では、「気」や「血」を養い、胃腸をいたわる食材として使われてきました。
また、しいたけにはβ-グルカンなどの多糖類や、うま味成分が含まれています。きのこをたっぷり使った汁物にすることで、温かく食べやすい一品になります。レース前は、食べ慣れた食材を選び、量やタイミングにも配慮しながら、心地よく食事を楽しみましょう。