

vol.20

スポーツ貧血予防 消化を高め「血」をチャージする薬膳

中華スパイス風味の塩レバー

材料

中華スパイス風味の塩レバー

※冷蔵庫で5日ほど保存できる。

レバー	……300g
【漬け汁】	
水	……200cc
しょうが	……4〜5枚分
にんにく	……1かけ分
花椒	……小さじ1
とうがらしの輪切り	……3〜4個
塩	……5g
酒	……大さじ2
ねぎ	……1本
ごま油	……小さじ2

作り方

中華スパイス風味の塩レバー

1. しょうがをうすく千切って、さらに千切りに切る。にんにくを薄切りに切る。
2. 漬け汁を作る。材料を鍋に入れ①も加えて沸騰させ、火を止めて冷まし、密閉容器に入れる。
3. レバーは流水できれいに洗いながら、血を取り除き、食べやすい大きさに切る。
4. 熱湯をたっぷり沸かし、③のレバーを加える。沸騰したら、弱火で3分ほど煮て、中まで火を通す
5. ④をざるに取って、流水で洗う。
6. ⑤を②の漬け汁に入れる。
7. ⑥をサランラップでしっかりおおい、さらに蓋をし、冷蔵庫に入れて1晩寝かす。
8. 2日目から美味しく食べられる。
9. ねぎの小口切りやごま油をかけて食べる。



レバー

レバーは、鉄や葉酸、ビタミンB_{12}などを豊富に含む食材です。
特に鉄は、体内で吸収されやすいヘム鉄として含まれています。
薬膳では、「血」を養う食材として知られ、特に「肝」と関係の深い食材と考えられています。



しょうが

しょうがは、薬膳で体を温め、胃腸の働きをいたわる食材として使われてきました。
辛味成分のジンゲロールやショウガオールを含み、独特の香りと風味が特徴です。
料理に加えることで、レバーの臭みを和らげ、食欲をそそる味わいに仕上がります。



花椒

花椒は、中国料理でおなじみの香辛料。
舌に広がる独特のしびれと、爽やかな香りが特徴です。