



おうちで薬膳

わかめときのこの豚しゃぶ 黒ごまだれ

立秋・抜け毛対策

材料 2人分

豚ロース薄切り …200g~300g(お好みで)
刺身用わかめ …100g
(カットわかめなら10g)

きのこ(しめじ、エリンギなど)…200g
中華麺 …1玉

煮干しの出だし

煮干しの出だし …600cc
(煮干し20gと昆布10センチ角1枚で出だしをとる)
塩 …小さじ1/4
酒 …大さじ2

薬味

ねぎ …少々
みょうが …少々
ラー油 …少々
レモン …1/4個

黒ごまだれ(つくりやすい分量)

しょうゆ …大さじ9
黒すりごま …大さじ6
黒ねりごま …大さじ3
白みそ(甘口) …大さじ3
みりん …大さじ6
酢 …大さじ3

作り方

- 1 豚ロース薄切り、わかめは食べやすい大きさに切る。
しめじは石づきを取ってほぐし、エリンギは食べやすい大きさに縦に裂く。
- 2 昆布と煮干しでだしをつくる。
鍋に水700ccに煮干し20g、昆布10cm角1枚を入れ火にかけ、沸騰してから、5分ほど弱火で煮て600ccのだしをとる。
- 3 2のだしに、塩と酒を加えて煮立たせ鍋だしを作る。
- 4 黒ごまだれの材料を混ぜ合わせる。
- 5 鍋に3のだしをあたため、1の豚ロース薄切り、わかめ、しめじ、エリンギをさっと煮て、4の黒ごまだれを鍋の出だしで割りつけて食べる。
- 6 中華麺を茹でておき、鍋の最後に加える。
- 7 黒ごまだれの中に、小口切りにした薬味のねぎ、みょうがとラー油を加え、レモンを絞って麺だれを作り食べる。

*黒ごまだれは冷蔵庫で1ヶ月ほど保存でき、ドレッシングや麺だれとしても活用できます。

柱となる食材



煮干し(骨付き)

煮干しには、髪の毛に必要なタンパク質を構成するケラチンを合成する亜鉛が豊富に含まれています。
亜鉛には抜け毛の原因を抑制する働きがあります。
また、煮干しは骨付きですのでカルシウムもしっかりと摂取でき抜け毛予防にも効果が期待できます。



わかめ

海藻=育毛効果のある食材と言われます。
わかめに含まれるヨウ素は新陳代謝を活発にし、頭皮環境をととのえてくれます。
育毛を促す効果が期待できるビタミンも含まれています。
ヌルヌルのもとであるフコイダンも髪の毛の生成を促す効果があるとされています。



黒ねりごま

黒ごまは、ポリフェノールの一種が含まれているので、ごまのなかでも毛質、頭皮の改善に効果的です。タンパク質、ビタミンB・E、亜鉛、脂質など育毛効果に欠かせない栄養素が詰まっています。
また、セサミンは血行をよくして頭皮の細胞の動きを活発にしてくれます。黒すりごまよりも、効率的に栄養が取れます。