



# おうちで薬膳

## 鶏肉と白きくらげの 塩麴スープ

夏至・冷房あたり

### 材料 2人分

白きくらげ	…10g
骨つき鶏肉	…500g
下味[鶏肉の重さの1%の塩]	
白ねぎ	…1本
(青い部分は薬味に)	
しめじ	…1パック
キャノーラ油	…小さじ2
かつおだし	…800cc
塩麴	…大さじ1
かぼすか	…1個
一味とうがらし	…お好みで

### 作り方

#### 白きくらげの下ゆで

- 1 白きくらげ10gを洗って、たっぷりの水で1時間以上つけて戻す。
- 2 水を捨て、圧力鍋に1の白きくらげと水500ccを加えて火にかける。沸騰したら、ごく弱火で10分加圧する。
- 3 圧力鍋を使わない場合は、白きくらげをたっぷりの水で1時間ほど煮る。  
\*まとめて煮て、密閉容器に入れておくと、1週間ぐらい保存できる。  
\*デザート、スープ、煮物など、加えるだけでいろいろな料理に使える。  
\*下ゆでしてから冷凍保存も可能。

#### 鶏肉と白きくらげの塩麴スープ

- 1 骨つき鶏肉に下味(鶏肉の重さの1%の塩)をつける。
- 2 かつおのだし汁をとる。 \*だしパックでもよい。
- 3 白ねぎは、斜めに5m幅に切り、青い部分はみじん切りにし、水にさっとさらす。しめじは、石づきをとって1本づつばらす。
- 4 鍋にキャノーラ油を入れて熱し、1の骨つき鶏肉を皮目から入れて中火で焼く。焼き色が付いたらひっくり返して火を通す。
- 5 4にだし汁を加え、沸騰したら弱火にして、1時間ほど煮込む。骨つき鶏肉が柔らかくなったなら、3の白ねぎとしめじ、下ゆでしておいた白きくらげを加え、塩麴を加える。沸騰したら、弱火で3分ほど煮る。
- 6 器に盛り、3でちっておいた青ねぎを散らし、好みでかぼすをしぼり、一味とうがらしを加える。

### 柱となる食材



白きくらげ

中国では「銀耳」と書かれ高級食材として用いられてきた歴史があります。薬膳で美肌といえば白きくらげ!食べる美容液ともいわれ体内での保水力はヒアルロン酸を凌ぐほど。保水力が高まれば皮膚にも栄養が循環して潤い効果が期待できます。



骨つき鶏肉

良質のコラーゲンが豊富に含まれています。血管や皮膚を丈夫にしたり、細胞と細胞の潤滑油となりお肌のハリとツヤを出す効果が期待できます。また、疲労回復効果もあり血行をよくしてお肌もカラダも潤い元気ができます。



塩麴

塩麴はカラダに良い作用を与えてくれる発酵食品です。酵素の宝庫と呼ばれるほど大量の酵素を作り出し腸をフォローしてくれます。また、水分の蒸発を抑えたり、保湿に重要なコラーゲンを増やしてくれます。