



おうちで薬膳 スペアリブの梅煮

秋分・ひざ痛

材料 2人分

スペアリブ	…1キロ
つるむらさき	…2束 (なければ他の青菜でもよい)
梅干し	…4個～5個(大粒)
酒	…100cc
オイスターソース	…大さじ3
しょうゆ	…大さじ1
みりん	…大さじ5
水	…400cc
しょうが	…4枚程度

作り方

- 1 たっぶりの熱湯を沸かし、しょうがの薄切りを加え、スペアリブを入れる。沸騰してから、弱火にして15分ほどゆでる。
- 2 お湯を捨て、スペアリブを洗う。
- 3 鍋に2のスペアリブ、梅干し、酒、オイスターソース、しょうゆ、みりん、水400ccを加えて火にかける。沸騰したら、弱火で60分煮る。
- 4 つるむらさきを熱湯でゆで、水気を絞って3cm幅に切る。
- 5 3の火を止めて、10分ほど置く。味がしみます。
- 6 45を器に盛る。

*タレにスペアリブの保湿成分が出ています。
つるむらさきをタレにからめて食べきりましょう。

柱となる食材



スペアリブ

「腎」は骨につながり、「肝」は筋につながる。加齢とともに筋肉が減少し骨がもろくなるため「腎」「肝」に栄養を与え、機能のおとろえを防ぎ強くする食材が必要です。薬膳では、こうした食材を「強筋骨(きょうきんこつ)」の食材と呼び骨つき肉をおすすめしています。



つるむらさき

薬膳ではメインの食材だけでなく同時に使う食材にもそれぞれの役割があります。つるむらさきは血液の流れをよくする働きがあり、カルシウムのほか関節や粘膜を守るネバネバ成分が多く含まれます。



梅干し

スペアリブと一緒に煮ることで、カルシウムが骨からとけだして摂取しやすくなります。また、肉と一緒に食べることで、消化を高めます。