



おうちで薬膳

牡蠣の ぜいたく酒かす汁

立冬・師走の疲れ解消

材料 2人分

牡蠣(カキ)	…200g
しめじ	…100g
大根	…200g
ねぎ	…1/2本
こんにゃく	…40g
だし汁	…3カップ
しょうゆ	…大さじ1
白みそ	…20g
酒かす	…80g
ねぎ	…適量

作り方

- 1 牡蠣はうすい塩水で洗い、ざるに上げて水を切っておく。
- 2 しめじは石づきをとってほぐし、大根は少し厚めの短冊にする。ねぎは斜め切りとトッピング用に一部みじん切りにし、こんにゃくは短冊に切りにしゆでておく。
- 3 鍋にだし汁を入れ火にかけ、2のしめじ、大根、ねぎなど野菜を中火で軟らかくなるまで煮て、こんにゃく、牡蠣、しょうゆを加えひと煮たちしたら、白みそと酒かすを煮汁でといてやわらかくして加え火を止める。
- 4 器に盛り、ねぎのみじん切りをのせ、好みに柚子こしょうを加える。

柱となる食材



カキ
牡蠣

海のミルクとよばれるほど栄養価が高くミネラルを多く含んでいます。
肝機能を助け疲労回復効果があります。
また、タウリンが含まれているのでスタミナを増強してくれます。
イライラの改善にも効果があるので年末の疲れを回復してくれる食材です。



白みそ

豊富な栄養を含んでいて医者いらずとよばれる日本のパワーフード。白みその特徴でもあるのがGABAです。
脳の「血」の流れをよくしてくれ、ストレス軽減効果やリラックス効果があります。
また、乳酸菌が含まれているので腸内環境を整え栄養の吸収もよくなり、健康的なカラダを作ってくれます。



酒かす

発酵によってできたビタミンやアミノ酸をたくさん含みます。
ビタミンB1やパントテン酸を含んでいるので免疫力をアップし疲労回復に効果があります。発酵酵素を多く含んでいるので血流を改善して代謝の改善にもつながります。