



# おうちで薬膳

## きのこことえび、 長芋のがんもどき

立春・便秘解消

### 材料 2人分

#### がんもどき(4個～6個分)

木綿豆腐	…350g
わかめ	…3g
きくらげ	…5g
にんじん	…50g
しいたけ	…50g
えび	…6尾
酒	…小さじ1
長芋	…100g
白ごま	…大さじ2
卵	…1個
塩	…小さじ1/2
片栗粉	…大さじ2

#### 天つゆ

かつおだし	…75cc
しょうゆ	…15cc
みりん	…15cc

### 作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、まな板の間に挟んでしっかり水切りをする。
- 2 わかめ、きくらげはそれぞれ水でもどす。  
わかめを小さめに、きくらげをせん切りにし、にんじんは皮をむきせん切りにし、しいたけを石づきをとって軸も合わせて粗みじん切りにする。  
えびは殻をむいて、背ワタをとり1cmの大きさに切って、酒をまぶす。  
長芋を半分はすりおろし、半分は5m角に切る。
- 3 ボウルに1を入れて、よく手でつぶす。  
2の材料わかめ、きくらげ、にんじん、しいたけ、えび、長芋、白ごま、溶き卵、塩、片くり粉も加えて混ぜ合わせる。
- 4 しっかり混ぜたら、4等分～6等分にして形を整える。
- 5 170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。
- 6 天つゆの材料をあわせ火にかけ、沸騰したら火を止める。
- 7 器に盛り、天つゆをかける。

### 柱となる食材



#### わかめ

ミネラルを多く含んでいて、いろいろな効能をもつ食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維は腸内環境を整えてくれます。また、ヌルヌル成分のアルギン酸は腸内の消化酵素の働きを活発に、フコイダンは免疫力を高めてガン予防に効果があります。



#### きくらげ

食物繊維はごぼうの3倍も含まれています。  
β-グルカンなどの食物繊維は免疫力を高めてくれたり、整腸作用があり腸が動くことで便秘の改善につながり また、血液を浄化し血行をよくしてくれるので痔も改善してくれます。



#### しいたけ

「気」や「血」を補って胃腸の動きを改善してくれます。また、食物繊維が豊富で便通を良くしてくれます。しいたけには不溶性食物繊維が多く含まれていて腸の動きを活発にしてくれます。大腸がんの予防にも効果があります。またレンチナンという成分が免疫力をアップしてくれます。



#### えび

若返りのビタミンと言われるビタミンEが豊富に含まれています。血行を良くして冷えを改善してくれる働きもあります。また、動物性食物繊維のキチンやキトサンには整腸作用や免疫力をアップしてくれる働きがあります。



#### 長芋

疲労回復や滋養強壮効果があります。そして、新陳代謝を高めて血行を促進してくれます。ネバネバ成分や食物繊維が腸の蠕動運動を活発にして便秘を改善してくれます。また、さまざまな酵素が消化吸収を助けて老廃物を出してくれるのでカラダも元気になります。