



おうちで薬膳

鶏手羽先・栗と きのこの煮込み

寒露・ひざ痛

材料 4人分

鶏手羽先	…12本
下味[塩、こしょう 少々]	
栗	…8粒
(甘栗で代用可)	
干しいたけ	…3枚
きのこ(まいたけ・しめじなど)	…合計250g
なつめ(あれば)	…8個
白ねぎ	…1本
しょうが	…1かけぶん
水溶き片くり粉	…少々
キャノーラ油	…小さじ2

調味料

しょうゆ	…大さじ2
塩	…小さじ1/2
酒	…大さじ4
干しいたけの戻し汁	…200cc
水	…300cc

作り方

- 1 鶏手羽先は、火が通りやすいように、骨に沿って包丁を入れて開き、下味の塩、こしょう少々をする。栗は鬼皮渋皮をむいて、水に放っておき、なつめはさっと洗う。干しいたけは水で戻し、一口大に切り、**干しいたけの戻し汁は置いておく**。まいたけ・しめじは石づきを取って、適当な大きさにばらし、白ねぎは斜めに3cm幅にする。
- 2 鍋にキャノーラ油を入れて熱し、**1**の鶏手羽先の皮目を下にして、こんがりと色がつくように焼く。
- 3 しょうがのみじん切りと白ねぎを加えて炒め、**1**の干しいたけ、まいたけ、しめじ、そしてなつめを加える。
- 4 調味料に置いておいた干しいたけの戻し汁、水300ccを加え、沸騰したら弱火で30分煮込む。
- 5 **1**の栗を加えてからさらに10分ほど煮込む。
- 6 火を強めて、汁を軽く煮詰め、水溶き片くり粉を加えとろみをつける。

*煮詰めた汁はごはんにかけてもおいしいので食べきりましょう。

*なつめには種があるので、食べるときにはご注意ください。

柱となる食材



鶏手羽先

中国では、「強筋骨(きょうきんこつ)」の食材として第一にあげられるのは鶏のモミジと呼ばれる足です。
薬膳では、筋や骨を補う「強筋骨」の食材として、骨つき肉である鶏手羽先もおすすです。



栗

「強筋骨(きょうきんこつ)」をつくる食材。
「腎」を強化するアンチエイジング食材のひとつ。
足腰の弱まりや頻尿を改善し、筋肉を丈夫にします。
渋皮には血行促進効果があるので、栗の渋皮煮はさらにおすすです。



きのこ
(まいたけ・しめじ)

余分な水を排出する食材です。むくみや毒素を改善する働きがあります。