



おうちで薬膳

発酵きのこ 鶏もも肉の養生鍋

小雪・いつもカラダがだるい、花粉症

材料 2人分

養生鍋

昆布と煮干しのだし	… 600cc
[昆布5cm角1枚、煮干し15g]	
グレープシードオイル	…大さじ1
鶏もも肉	… 2枚
下味[塩、こしょう 少々]	
発酵きのこ	…400g
発酵きのこの漬け汁	… 1カップ程度
しょうゆ	…お好みで少々
山芋	…500g
万能ねぎ	…4~5本

発酵きのこ

きのこ各種 (しめじ、しいたけなど)	…400g
湯冷まし	…2カップ
塩	…小さじ2

作り方

発酵きのこ

- 1 きれいな瓶を用意し、湯冷まし2カップを入れて塩を溶かす。
- 2 しめじをほぐし、しいたけは薄切りにし熱湯でゆでる。
- 3 1の瓶に2を入れる。
- 4 蓋をせずに、そのまま3日間ほどおく。
- 5 ガスが出てポコポコして酸味がでて来る。
保存する場合は蓋をして冷蔵庫で10日ぐらい保存できる。
*汁は、煮物やスープに使えるので捨てないでとっておく。

発酵きのこ鶏もも肉の養生鍋

- 1 昆布と煮干しでだしをつくる。鍋に水700cc、昆布5cm角1枚、煮干し15gを入れ火にかけ、沸騰してから、5分ほど弱火で煮て600ccのだしをとる。
- 2 鶏もも肉を一口大に切り、万能ねぎを小口切りにする。
- 3 鍋にグレープシードオイルを入れて、2の鶏もも肉を皮目から焼き、塩、こしょうを少々入れる。
- 4 3に発酵きのこを加えて炒め、発酵きのこの漬け汁1カップ程度と1のだしを加える。
- 5 蓋をして15分ほど煮て、お好みでしょうゆを入れる。
- 6 5に山芋をすりおろしかける。
- 7 器にとり、万能ねぎをのせる

柱となる食材



発酵きのこ

免疫細胞に直接働きかけるβ-グルカンや疲労回復によりビタミンB群、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。きのこはバリア力を高める食材ですが、発酵させることによりさらにパワーアップします。



鶏もも肉

「気」を補っておなかを温める作用があり食欲不振を改善します。消化吸収がよくエネルギーを増強させ体力強化にもおすすめです。ビタミンAが豊富で、皮膚や粘膜の健康を維持して免疫力を高めます。



山芋

養生に優れた効果があり、滋養強壮や疲労回復を目的に薬膳ではよく用いられる食材です。腸内環境を整え、肺を補う食材の一つです。ネバリ成分は免疫力を高めて疲労回復に効果があります。山芋で体力をつけバリア力を高めましょう。