

# おうちで薬膳

## 和風ポトフ 静岡おでん

大雪・骨折予防(骨と筋肉を強化する)

### 材料 2人分

干しいたけ	…10g
昆布	…5g
水	…900cc
かつお節	…6g
鶏手羽元	…6本
薄口しょうゆ	…小さじ2
酒	…大さじ1
にんじん	…半分(80g)
かぶ	…1個(中ぶり)
里芋	…2個
じゃこ天	…2枚
(つみれ団子でもよい)	

#### だし粉

桜えび	…3g
かつお粉	…3g
青海苔	…大さじ2/3

### 作り方

- 1 干しいたけと昆布は、水900ccにつけてもどす。  
冷蔵庫で1晩おくとおいしいだしが取れる。
- 2 1の干しいたけは固い部分を取って、そぎ切りにする。  
もどした昆布は、結び昆布にする。
- 3 1でだしを沸騰させ、沸騰したらかつお節をお茶パックに入れたものを加え、弱火で3分ほど煮て取り出す。
- 4 3に鶏手羽元、薄口しょうゆ、酒を加え、蓋をして弱火で30分ほど煮る。
- 5 にんじんは4cmの長さに切り4つ割りにし、かぶは皮をむいて4つ割りに、里芋も皮をむき2つ割り、じゃこ天は半分に切り、4に加えて10分ほど煮る。
- 6 だし粉を作る。桜えび、かつお粉を軽く炒り、手でもんで細かくし、青海苔と混ぜ合わせる。
- 7 できあがった和風ポトフを盛りつけ、つくっておいただし粉をかけていただく。

### 🍴 柱となる食材



干しいたけ

筋肉を強くするビタミンDが豊富に含まれています。干すことでビタミンDは生しいたけの約10倍にもなります。  
また、ビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。骨を丈夫にする働きとカルシウムの吸収をサポートする働きがあります。



鶏手羽元

消化吸収が良くエネルギーを増強させ活動力をつけます。筋肉作りのサポートをするビタミンB6も含まれています。  
コラーゲンがたっぷり含まれているので、関節痛の緩和に効果があります。  
また、コラーゲンは骨の質をよくする働きがあるので、カルシウムとともに摂取することで骨を強化します。



だし粉

桜えびや青海苔にはカルシウムが含まれ、丈夫な骨を作ります。  
また、抗酸化作用のあるアスタキサンチンβ-カロテン(青海苔)が含まれているのでアンチエイジングにも効果があります。  
かつお粉にはビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を高めてくれます。