

おうちで薬膳

ごぼうのレバーペースト

大寒・不安になる、落ち込む

材料 2人分

| | |
|-------------|--------|
| レバー | …250g |
| オリーブオイル | …大さじ1 |
| ごぼう | …80g |
| にんにく | …2かけ |
| しょうが | …1かけ |
| 白ワイン | …150cc |
| カットトマト | …50g |
| 塩 | …小さじ1 |
| ローリエ | …2枚 |
| タイム | …3枝 |
| (乾燥タイムでもよい) | |

作り方

- 1 レバーは筋と血を取りながら洗い、熱湯でさっとゆでて、水で洗う。
- 2 ごぼうを斜めにスライスし、にんにくとしょうがをうす切りにする。タイムは葉だけをとっておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルと2のにんにく、しょうがをいれて熱し、香りが立ったら、1のレバーを入れて炒める。
- 4 続いて、2のごぼうを加えて炒める。
- 5 白ワイン、カットトマト、塩、ローリエ、2のタイムの葉を加え、2分ほど煮て火を止める。
- 6 あら熱がとれたら、ローリエを取り去り、ミキサーまたはフードプロセッサーで攪拌する。
- 7 冷して、バゲットに添える。

*瓶に入れて、表面にオリーブオイルを少量入れ、冷蔵庫で1週間、冷凍で一ヶ月保存できる。

柱となる食材



レバー

高たんぱく、低脂質、ミネラルやビタミンが豊富です。必須アミノ酸もバランスよく含まれています。鉄分を多く含み、血を補うので貧血の解消にも効果的です。レバーの鉄分は吸収率が高いヘム鉄で効率よく摂取できます。また、腎の機能を高める作用もあります。



カットトマト

血を増やす働きのあるトマト。薬膳では赤い食材は血を補う作用があります。抗酸化作用の高いリコピンやビタミンC、Eを多く含みます。ビタミンCは鉄の吸収をよくするので、鉄分を多く含む食材と一緒にとることで相乗効果が期待できます。