



# おうちで薬膳

## 鶏手羽先と山芋の 黒酢煮

大寒・ひざ痛

### 材料 2人分

|         |                |
|---------|----------------|
| 鶏手羽先    | … 12本          |
| 山芋      | … 300g         |
| なつめ     | … 40g(大4個、小8個) |
| 陳皮(ちんぴ) | … 2~3かけ        |
| サラダ油    | … 小さじ2         |
| しょうが    | … ひとかけ分        |

#### 調味料

|              |        |
|--------------|--------|
| 黒砂糖          | … 大さじ3 |
| しょうゆ         | … 大さじ4 |
| 黒酢           | … 大さじ3 |
| 紹興酒(しょうこうしゅ) | … 大さじ3 |

### 作り方

- 1 なつめは洗って、1時間ぐらい水でもどす。  
山芋は1.5cmの厚さの半月切りにする。
- 2 テフロン加工のフライパンにサラダ油小さじ2を熱し、鶏手羽先の水気をふき取り、両面をこんがり焼く。
- 3 2に調味料(黒砂糖、しょうゆ、黒酢、紹興酒)と更になつめ、陳皮、しょうがの薄切りを入れて、水をひたひたに加え、中火にかける。  
沸騰したらアクを取りながら落し蓋をして、20分~25分 鶏手羽先が軟らかくなるまで煮る。  
(煮ている間に汁がなくなったら、水を足して焦げ付かないようにする)
- 4 1の山芋を加え、10分ほど煮て、最後は煮汁をからめるように軽く煮詰める。

\*陳皮(ちんぴ)はノーワックスみかんの皮が入ったら、適当にちぎって、天日でカラカラになるまで乾かす。密閉ビンにシリカゲル(乾燥剤)を入れて保存すると通年使えます。家で簡単に作れます。

### 柱となる食材



鶏手羽先

「気」を補ってカラダを温める作用があります。粘膜を丈夫にして病気の回復を助けるビタミンAや血管を丈夫にし、皮膚の潤いを保ってくれるコラーゲンを多く含みます。



山芋

栄養が豊富な食材で、コリンは疲労回復作用があり、ネバネバ成分のひとつ、ジオスコランは血糖値などの上昇を抑える、ホルモン様物質ジオスニゲンは、アルツハイマー病の改善につながるなどシニアには効果的です。



ちんぴ  
陳皮

「気」のめぐりを良くし、毛細血管を強くして血流を改善してくれます。香り成分のリモネンやテルピネンにはリラックス効果があります。胃腸の調子を整え食欲不振や消化不良などを鎮めてくれます。また高コレステロール血症の予防にも役立ちます。