



# おうちで薬膳

## 鶏もも肉とクコのモロッコ風煮込み

白露・目の老化

### 材料 2人分

鶏もも肉	…300g
下味[塩、こしょう 少々]	
オリーブオイル	…小さじ2
たまねぎ	…半分(100g)
にんじん	…1/2本
赤パプリカ	…1/4
ゆでたキドニービーンズ (ミックスビーンズでもよい)	… 50g
パプリカパウダー	…小さじ1
クコ	…10g
レーズン	…10g
プルーン	…2個
レモン	…4枚
塩	…適量
シナモンパウダー	…小さじ1/2
クローブパウダー	…少々
粗挽きこしょう	…少々
水	…1カップ
コンソメ	…1個または小さじ1

### 薬膳茶

マリーゴールド	…1g
黒豆	…3g
焙じはぶ茶	…3g

### 作り方

#### 鶏もも肉とクコのモロッコ風煮込み

- 1 鶏もも肉に下味の塩、こしょうをふる。
- 2 たまねぎは薄切りにし、にんじん、赤パプリカ、プルーンはさいの目にし、レモンは輪切りにする。
- 3 お湯1カップにコンソメをとかす。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、1の鶏もも肉の皮目から焼き、両面を焼く。
- 5 別の鍋に2のたまねぎ、にんじん、赤パプリカとキドニービーンズを入れて軽く炒める。
- 6 5にパプリカパウダー、クコ、レーズン、プルーン、レモン、3のコンソメ、4の鶏もも肉を加え、蓋をして弱火で30分ほど煮る。
- 7 蓋を開けて、塩、シナモンパウダー、クローブパウダー、粗挽きこしょうを加えて味を整え、水分を軽く煮詰めたら、火を止めて盛り付ける。  
\*パセリライスを添えても良い。

#### 薬膳茶

- 1 材料をティポットに入れて熱湯を注ぎ、3分おく。

### 柱となる食材



クコ

中国では「明眼子」といわれ眼精疲労の生薬としても使われています。  
抗酸化作用のあるゼアキサンチンが豊富に含まれ、ブルーライトや紫外線などから目を守る働きがあるので眼病を予防します。  
また、強い抗酸化作用のあるビタミンEも豊富に含まれ老化予防やアンチエイジングにも効果があります。



マリーゴールド

古くから万能薬として利用されてきました。抗炎症作用があるルテインという成分を多く含み、眼病や眼精疲労の予防に効果があります。  
ルテインは網膜や水晶体に多く存在しますが、年齢とともに減少します。ルテインを多く含むマリーゴールドで白内障の予防が期待できます。