

おうちで薬膳

白菜漬けと肉団子の塩麴鍋

雨水・アレルギー性鼻炎



材料 2人分

鶏ひき肉	…200g
下味[塩、こしょう 各少々]	
れんこん	…80g
昆布	…1枚 10cm角
干しいたけ	…2枚
白菜漬けの汁	…大さじ3
塩麴	…大さじ1半~2
白菜	…400g
白菜漬け	…100g
さつま揚げ	…2枚
春雨	…40g
薄口しょうゆ	…適量

作り方

- 1 昆布と干しいたけは水につけておく。
- 2 れんこんはみじん切りにし、1で戻した干しいたけは薄切りにする。白菜と白菜漬けは食べやすい大きさに切り、白菜漬けの汁は取っておく。さつま揚げは2cmの幅にし、春雨は水につけてもどす。
- 3 鶏ひき肉に、塩こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜ、2のれんこんを加えてさらに混ぜる。
- 4 1に水を加えて600ccにし、2で取っておいた白菜漬けの汁、塩麴を加えて、火にかける。沸騰したら、昆布を取り出す。
- 5 4に1の干しいたけ、白菜、白菜漬け、さつま揚げ、春雨を加えてひと煮立ちしたら、3を丸めながら入れる。
- 6 味を見て、薄口しょうゆで味をととのえる。
*好みで、しょうがのすりおろし、豆板醤など辛味を加えてもおいしい。

柱となる食材



白菜漬け

漬物は栄養価が高く、発酵することで乳酸菌を多く含みます。乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすので腸内のバランスをととのえます。また、白菜には善玉菌の餌になる食物繊維も含まれています。アレルギー疾患は腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスの乱れにより起こりやすいため、腸内環境を整えることは大切です。



塩麴

発酵食品の塩麴。約100種類の酵素が含まれています。善玉菌の餌となるオリゴ糖を生成する酵素を含んでいるので、善玉菌を増やし、腸内環境をととのえます。また、腸内環境をととのえることで免疫力もアップ。花粉症などのアレルギー疾患の緩和も期待できます。