



# おうちで薬膳

## スペアリブの クコ煮込み

大雪・坐骨神経痛(腎虚)

### 材料 4人分

スペアリブ	…500g
しょうが	…4枚
クコ	…20g
酒	…大さじ3
メープルシロップ	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ3
山芋	…300g

### 作り方

- 1 たっぶりの熱湯を沸かし、しょうがの薄切りを加え、スペアリブを入れる。沸騰してから、弱火にして15分ほどゆでる。
- 2 お湯を捨て、スペアリブを洗う。
- 3 山芋を乱切りにする。
- 4 鍋に1のスペアリブ、水800cc、クコ、酒、メープルシロップ、しょうゆを加えて火にかけ沸騰したら、弱火で40分～50分煮る。
- 5 3の山芋を加えて、10～15分煮て、味をからめるようにする。
- 6 器に盛る。

### 柱となる食材



スペアリブ

スペアリブにはビタミンB1が含まれていて疲労回復、夏バテ解消、乳酸の除去などの効果があります。またナイアシンには神経痛を緩和させる働きがあり、血行促進効果もあります。



クコ

中国では枸杞子(くこし)と呼ばれて薬膳料理にはかかせない食材です。また漢方薬としても重宝されています。生命力をアップさせる働きがあり、疲労回復、滋養強壮に効果があります。毛細血管を強くする成分を含んでいるので血行を良くし、冷えを改善してくれます。



メープルシロップ

天然の甘味料で63種類ものポリフェノールを含んでいます。抗酸化作用もあるので美容にも効果があります。またミネラルも豊富でカルシウムはイライラを防止しカリウムはむくみを解消してくれます。



山芋

疲労回復や滋養強壮にすぐれた食材です。アミラーゼが消化を助け、ネバネバ成分が疲労回復、コンドロイチンが軟骨のすり減りを抑制してくれます。そして、ビタミンB1が含まれているので老化を防止しアンチエイジングに効果があります。