



おうちで薬膳

牛すじの みそトマトシチュー

寒露・ひざ痛

材料 4人分

牛すじ	…500g
カットトマト	…1/2缶
トマトペースト	…36g
みそ	…40g
たまねぎ	…小2個
マッシュルーム	…8個
にんじん	…1本
しょうが薄切り	…3枚
にんにく	…2かけ
パセリのみじん切り	…適量
コンソメ	…1個
塩	…適量
オリーブオイル	…大さじ2

*圧力釜で煮る場合は、15分加圧する。

*時間が無い場合は、静かにおいて上に浮いている油をすくってとる。

*トマトペーストを使うことで、煮込み時間を大幅に短縮できます。

作り方

- 1 熱湯をわかし牛すじをいれ3分ほどゆでて、ざるにあげる。
- 2 鍋に牛すじ、しょうが薄切り、にんにく1かけを入れ、水をかぶるぐらいに加える。
- 3 沸騰したら、弱火にしてあくを取りながら2時間煮て、水が減ったら水をたす。冷ましたら、冷蔵庫へ。上に固まった脂をとりさる。
- 4 たまねぎは薄切り、マッシュルームは4つわり、にんじんは小さめのひとくち大に切る。にんにく1かけはみじん切りにする。
- 5 フライパンにオリーブオイルと4のにんにくを入れて火にかけ、かおりが立ったら4のたまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- 6 さらにマッシュルーム、にんじんを加えて、軽く炒めたら、3の牛すじ、カットトマト、トマトペースト、コンソメを加える。沸騰後、弱火で10分ほど煮る。
- 7 みそをアルミホイルに薄くのばし、グリルかオーブントースターで軽く表面がこげるまで焼く。

6に7を加えてみそを溶かし、塩で調味する。

器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

柱となる食材



牛すじ

薬膳では、骨を丈夫にし、筋肉を強化する食材として、シニア世代や運動選手などによく使われます。
アミノ酸が豊富で筋肉の修復に役立つ、また、コラーゲン、コンドロイチンなど、関節を強化する働きのある成分を豊富にふくみます。



トマト

ビタミンEの100倍、カロテンの2倍以上の抗酸化力を持つカロテノイド、「リコピン」を大量に含む。
抗酸化効果のほか、血流促進効果があるので、シニアの血行不良から来る痛みやだるさに。



みそ

みそは薬膳では、血行を促進し、カラダのエネルギーを作る脾の働きを高め、抵抗力、免疫力をアップ、老化を遅らせる効果があります。がんの予防、骨粗しょう症予防、冷え改善、などシニア世代にはうれしい効能がたくさんあります。発酵でうまれる栄養成分では、アミノ酸がバランスよく含まれ、各種ビタミンミネラルも豊富です。