

おうちで薬膳

かぼちゃと豚肉の炒り米蒸し

冬至・目の老化防止



材料 4人分

かぼちゃ	…150g
豚ロース薄切り	…150g(しょうが焼用)
米	…20g
クコ	…10g
にんにく	…半分
しょうが	…5g
ねぎ(白い部分)	…4cm
豆鼓(とうち)	…5g
しょうゆ	…大さじ1
みりん	…大さじ1
ごま油	…小さじ2
豆板醤(とうばんじゃん)	…小さじ1~2
ねぎ(青い部分)	…少々

作り方

- 1 かぼちゃを7ミリの厚さで3cmぐらいの長さに切る。
豚ロース薄切りを2.5cm幅に切る。
- 2 米をフライパンで弱火で乾煎りし、しっかりキツネ色になったら取り出し、すり鉢で荒くつぶす。
または上新粉20gをきつね色になるまで乾煎りしてもよい。
- 3 クコ、にんにくとしょうがのすりおろし、ねぎ(白い部分)のみじん切り、刻んだ豆鼓、しょうゆ、みりん、ごま油、豆板醤を②によく混ぜ合わせ、さらに①を加えてまんべんなく混ぜる。
- 2 ③を器に盛る。
- 2 鍋にお湯をはって、蒸し器をセットし、④を入れ火にかけて蓋に布巾を巻いて、蓋をして15分蒸す。
- 2 蒸し器から取り出し、ねぎ(青い部分)を散らす。

柱となる食材



かぼちゃ

栄養価が高いことから、冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないと言われます。血行を促進してカラダを温める作用があるので、冷え性の改善にもおすすめです。そして、抗酸化ビタミンA、C、Eも豊富に含まれ、免疫力を高め風邪予防に効果が期待できます。



クコ

スーパーフードといわれるクコ。「気」や「血」を補って生命力をアップさせる効果があり、滋養強壮や疲労回復におすすめです。ルチンやヘスペリジンなどのフラボノイドには毛細血管の強化、血流改善、免疫力アップなどの効果があります。血行がよくなることで冷え性の改善にもつながります。