



おうちで薬膳 簡単サンゲタン

立冬・ひざ痛

材料 4人分

骨つき鶏肉	…600g
(手羽元や骨付きのものでよい)	
干しいたけ	…4枚
昆布	…20cm1枚
油あげ	…2枚(4個分)
もち米	…1合
天津甘栗	…8個
しょうが	…1かけ
にんにく	…2個
五加参(ごかじん)	…5g
(エゾウコギともいう)	
(高麗人参茶でもよい)	
なつめ	…40g
(小さいもの8個 大きいもの4個)	
酒	…大さじ3
塩	…小さじ1+適量

作り方

- 1 昆布は2cm角に切り、五加参はお茶パックにつめる。干しいたけと一緒に1Lの水につける。
(※五加参はできれば1晩、少なくとも2時間は水につけてください。)
- 2 もち米は洗って、3時間以上水につけておく。
- 3 油あげは熱湯にくぐらせ半分に切り袋状にする。
2のもち米をつめ、楊枝で口を留める。
- 4 しょうが1かけは薄切りし、にんにく2個は皮をむく。
天津甘栗8個は殻をむく。
- 5 骨つき鶏肉は、熱湯にさっとくぐらせて臭みをとる。
- 6 1の入った鍋に5の骨つき鶏肉、4のしょうが、にんにく、なつめと水を加えて、かぶるぐらいの水加減(全体で2Lぐらい)にする。
- 7 強火にかけ、酒大さじ3と塩小さじ1を加えて煮る。
- 8 沸騰したら、弱火にしてアクをとりながら、40分ほど煮込む。
- 9 3のもち米を詰めた油あげを加えて更に、20分ほど煮込む。
- 10 しょうがと五加参を取り除き、味をみて足りなければ塩を加えて味をととのえる。
- 11 器に盛る。

*五加参(ごかじん)はインターネットや漢方食材店で入手できます。

*つくりおきできます。冷蔵庫で保存 夏場で3日、冬場で5日。

柱となる食材



骨つき鶏肉

コラーゲンは細胞と細胞を結びつけるとともに骨組みの役割もおこなっています。目の水晶体や角膜にもコラーゲンは多いので白内障や老眼予防にも結びつきます。積極的にコラーゲンを摂ることで関節痛の予防にも効果があります。



五加参
(ごかじん)

ウコキ科シベリア人参の根。漢方ではリウマチなどによる関節痛や筋肉痛、腰やひざの筋力低下などにつかわれます。脳を活性化し記憶力回復を助けます。内臓や皮膚の血流を良くする効果もあります。



なつめ

薬膳では五臓を養う動きのある五つの果物の一つ。一日に三粒食べれば老い知らずと言われるほどアンチエイジング効果があります。葉酸、血圧を下げるカリウム、骨や歯を作るのに役立つリン、カルシウムも含まれています。