



vol.05

424kcal  
(ルーのみ)

試合後の回復食

サバときのこのかつお風味のカレー

材料 2皿分

サバときのこのかつお風味のカレー

サバの味噌煮缶	……200g
かつお節粉	……大さじ2
ねぎ	……50g
なす	……1本
しめじ	……100g
しいたけ	……50g
しょうがのすりおろし	……ひとかけ分
キャノーラ油	……大さじ1
水	……300cc
酒	……大さじ2
塩	……小さじ1/3
醤油	……大さじ1~2
カレー粉	……大さじ1~2
水溶性片栗粉	……適宜

作り方

- 1 ねぎを縦半分にし、ななめ薄切りに、なすは縦半分にし、7ミリの厚さのななめ切りする。しめじは石づきをとってほぐす。しいたけは薄切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- 2 鍋にかつお節粉を入れて、弱火でから煎りする。香りが立ってきたら、取り出す。
- 3 続けて、同じ鍋にキャノーラ油を入れて熱し、ねぎを炒め、続けてなす、しめじ、しいたけを加えて炒め、酒、塩を加える。しんなりしたら、水と②のかつお節を加える。
- 4 沸騰したら、カレー粉、サバの味噌煮缶を加えてひと煮たちさせる。
- 5 味を見て、醤油を加える。
- 6 水溶性片栗粉を加えてとろみをつける
- 7 器にごはんとルーを盛り付けて、しょうがのすりおろしをそえる。



サバ

薬膳ではサバは活血の食材とされています。活血とは、その字の通りとどこおっている「血」のめぐりをよくすること。サバに含まれているEPAは血液をサラサラにし「血」のめぐりをよくしてくれます。そして「血」のめぐりをよくするには「血」の量も大切です。「血」を増やす補血と呼ばれる食材もあわせてとることで、疲労回復がスムーズになります。



なす

皮の紫色はナスニンで抗酸化作用があります。カリウムも豊富に含まれていてデトックス効果も期待できます。また、ナスも活血の食材で「血」のめぐりを良くする働きがあります。「血」のめぐりがよくなることで筋肉や肌に必要な栄養素がたっぷり届くので、筋肉を回復させるのに効果があります。



カレー

カレー粉の様々なスパイスは、もともと漢方薬に多く使われています。辛味成分は新陳代謝も促しカラダも温めてくれます。新陳代謝を促すことで内臓も元気になり、血流を改善することができますので疲労物質の蓄積を防いでくれます。