



466kcal

vol. 13

体力キープ・疲労回復のための食事 鶏精(ジージン)

材料 作りやすい分量

鶏精(ジージン)

鶏の手羽元	……500g
干しいたけ	……4枚
昆布	……5センチ角を1枚
しょうが	……1かけ
高麗人参	……5g(あれば)
※「朝鮮人参刻み」で検索すると販売しています。	
酒	……大さじ2
塩	……適宜
粗挽きこしょう	……適宜
万能ねぎ	……2〜3本(または芽ねぎ10本)



作り方

- 1 干しいたけと昆布は水につけて、戻し汁はとっておく。
- 2 鶏の手羽元を洗って、キッチンペーパーで水気を取り、①の干しいたけと昆布を適当な大きさに切り、しょうがは薄切りにする。高麗人参をだしパックに入れる。
- 3 鍋に②の鶏の手羽元、干しいたけ、昆布、しょうが、高麗人参、酒、①の戻し汁を入れ、更に材料がかぶるぐらいに水を加える。
- 4 ③を火にかけて、沸騰したらアクをとる。弱火にして、1時間半ほど煮る。
- 5 具材が柔らかくなったら、塩で味をととえる。
- 6 盛り付けて、粗挽きこしょう、小口切りにした万能ねぎをあしらう。

※冷凍で保存できるので、作り置きしておく便利です。



鶏の手羽元

「気」をおぎなっておなかを温める作用があります。消化吸収が良く活動力をつけるので虚弱体質の人の体力強化におすすめです。旨味があり良質のコラーゲンを豊富に含んでいるので、皮膚の弾力を保ち関節痛の緩和に効果があります。



干しいたけ

「気」と「血」をおぎなって胃腸の働きを改善します。免疫力を高めるレンチナンやβ-グルカン、血液の流れをスムーズにするエリタデニンも豊富に含んでいます。干すことで栄養価も高くなり、ビタミン類も含まれ疲労回復効果もあります。



高麗人参

「気」をおぎなって元気を高める効果が高く、カラダを温め疲労回復に重要な生薬です。漢方では上薬に分類され、長く服用でき不老長寿の作用があります。また、30種類以上のサポニンを含み疲労回復、代謝の活性化などの効果があります。