



1232kcal

vol. 16

筋肉や骨の故障を防ぐための薬膳

豚スペアリのパイナップルジュース風味

黒米ご飯 豚ゆで汁で作るおぼろ豆腐ときくらげのスープ

材料 4人分

豚スペアリのパイナップルジュース風味

スペアリブ ……800g
炭酸水 ……1リットル
しょうがスライス ……2枚
ねぎの青い部分 ……5cm

調味料

キャノーラ油 ……小さじ2
パイナップルジュース ……200cc
たまり醤油 ……大さじ2半
みりん ……大さじ2
八角・シナモン ……1本
クレソン ……適宜(盛り付け)

黒米ご飯

米 ……2合
黒米 ……大さじ4

豚ゆで汁で作るおぼろ豆腐ときくらげのスープ

豚ゆで汁 ……600cc(足りなければ水を足す)
すくい豆腐 ……1/2丁(200g)
きくらげ ……5g
塩・こしょう ……適宜

作り方

豚スペアリのパイナップルジュース風味

- 1 豚のスペアリブを熱湯で表面の色が変わる程度にゆでる。ゆでたスペアリブを流水で良く洗う。
- 2 きれいに洗った鍋に①を入れ、炭酸水を注ぎ、しょうがのスライス、ねぎの青い部分を加えて蓋をずらして、中弱火で50分煮る。スペアリブを取り出し、スープは取っておく。
- 3 フライパンにキャノーラ油を入れてスペアリブの表面を焼く。調味料(パイナップルジュース、たまり醤油、みりん、八角・シナモン)を加えて、10分～15分煮る。調味料が少なくなって絡める程度までに煮詰める。

黒米ご飯

- 1 米と黒米をとぐ
- 2 2合の水加減に大さじ4の水を足し、30分ほど浸水してから、炊飯する。

豚ゆで汁で作るおぼろ豆腐ときくらげのスープ

- 1 きくらげは洗って水で戻し、適当な大きさに切る。
- 2 とっておいたスペアリのスープに、スプーンですくったおぼろ豆腐、きくらげを加えて煮る。
- 3 塩、こしょうで味を整える。
- 4 スペアリブと黒米ご飯をワンプレートに盛り付け、クレソンをあしらう。おぼろ豆腐ときくらげのスープを器に入れる。



豚スペアリブ

精力を司る「腎」の働きを補強し、「気・血」を補います。「腎」を補うことによって老化の症状を改善できるので骨や筋肉の強化にもつながります。スペアリブにはコラーゲンがたっぷり含まれているので、骨の質を高め丈夫にする働きがあります。また、ビタミンB1も豊富で疲労回復にも効果があります。



黒米

薬膳では、黒い食材は精をつけ「腎」の働きを助けてくれます。気力を補って血行を促進し、疲労回復や老化防止に効果的です。「腎」が弱ると骨が折れやすくなるので「腎」を強化することは大切です。また、黒い色素であるアントシアニンには抗酸化作用があるので老化をまねく活性酸素の働きを抑えてくれます。