

vol. 17

501kcal

ストレスを克服するための薬膳

金針菜と豚こま肉、たまごの炒め物

キノコたっぷり汁

材料

金針菜と豚こま肉、たまごの炒め物

金針菜(きんしんさい)	……15g(ぜんまいの水煮でも代用可)
たまご	……2個(塩ひとつまみ)
豚こま肉	……100g(塩こしょう 適宜)
きくらげ	……5g
クコ	……3g
醤油	……大さじ1
みりん	……大さじ1
キャノーラ油	……大さじ2

キノコたっぷり汁(2人分)

しめじ	……1/2パック
生しいたけ	……4個
煮干しと昆布のだし	……400cc
みそ	……12g(大さじ2/3程度)
ごま油	……大さじ1
ねぎの小口切り	……1本分

作り方

金針菜と豚こま肉、たまごの炒め物

- 1 金針菜は、洗って大さじ6の水で戻し、戻し汁はとっておく。戻ったら固い部分を切りおとし、半分の長さに切る。
豚こま肉に、塩こしょうをふる。きくらげを水で戻して、ざく切りにする。クコを大さじ1の水で戻す。
- 2 たまごを割りほぐし、塩ひとつまみを加える。フライパンにキャノーラ油大さじ1を入れて熱し、割りほぐしたたまごを入れて炒め、半熟で取り出す。
- 3 続いてキャノーラ油大さじ1を熱し、①の豚こま肉を炒める。色が変わったら、①の金針菜、金針菜の戻し汁、きくらげ、醤油、みりんを加えて炒め煮にする。汁がほぼなくなったら、②のたまごを戻し、①のクコを加えてかき混ぜる。器に盛る。

キノコたっぷり汁

- 1 しめじは石づきをとってほぐす。生しいたけは薄切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れて熱し、①のしめじと生しいたけを炒める。
- 3 ②に煮干しと昆布のだしを加えて、2分ほど煮て火を止め、みそを加えて味をととえる。ねぎ小口切りにし散らす。

【煮干しと昆布のだし】

水500mlに、煮干し5gと昆布5gを入れて火にかけ、沸騰したらアクをとって弱火にして、3分ほど煮る。



金針菜

「忘憂草(ぼうゆうそう)」という別名がある金針菜は、「気」の流れを改善して気持ちの落ち込みや憂鬱感を解消して精神を安定させます。

「気」の流れがよくなることはストレス解消につながります。また、鉄分も豊富で「血」を補ってめぐりを改善します。



生しいたけ

「気」や「血」を補って元気をつける食材です。また、香り成分のレンチナンやβグルカン、ビタミンDが含まれ、免疫力を向上させる働きがあります。ビタミンDは不足するとイライラを引き起こすので、ストレス対策として摂りたい栄養素です。