



ひざ痛のための薬膳⑤

簡単サンゲタン



材料 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。



★五加参はインターネットや漢方食材店で入手できます。

- 骨付き鶏のぶつ切り 600g(無ければ、手羽元など、骨付きの物)
- 干しいたけ 15g(4枚程度)
- 昆布 20センチ1枚
- 油揚げ 2枚(4個分)
- もち米 1合
- 天津甘栗 8個
- 生姜 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)
(無ければ高麗人参茶などで代用可)
- 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2センチ角に切り、五加参はお茶パックにつめる。干しいたけと一緒に1リットル程度の水につける。(※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 油揚げは熱湯にくぐらせ半分に切り袋状にする。もち米を詰め、楊枝で口を留める。
- ④ 生姜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 骨付き鶏のぶつ切りは、熱湯にさっとくぐらせて臭みをとる。
- ⑥ ①の入った鍋に骨付き鶏のぶつ切り、生姜、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2リットルぐらい)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揚げを加えて更に、20分程煮込む。
- ⑩ 生姜と五加参を取り除く。味をみて足りなければ塩を加えて味を整える。
- ⑪ 器に盛る。

柱となる食材



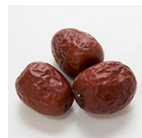
骨付き鶏のぶつ切り

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、腰や膝の筋力低下などにつかわれます。



なつめ

薬膳では五臓を養う働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。