



食欲不振のための薬膳 その1 食欲アップゆで豚 ～薬膳サムジャン



材料



- 豚かたまり肉 500g (1本)
- <ゆで汁>
- 長ねぎ(青いとこ) 1本分
- たまねぎ 1/2個
- しょうがの皮 適量
- 味噌 大さじ1
- 塩 小さじ1
- 酒 大さじ3
- にんにく ひとかけ分

<薬膳サムジャン>

- 豆板醤 小さじ1
- にんにく ひとかけ分
- しょうが ひとかけ分
- ごま油 大さじ1
- 梅干 2個
- はちみつ 大さじ2
- すりごま 小さじ2
- 長ねぎ 10センチ分
- 味噌 大さじ5
- サニーレタス 5～6枚
- 大葉 10枚
- 白ねぎ 1本分(千切り)

作り方

- 1 豚かたまり肉を鍋に入れ、ゆで汁の材料と豚かたまり肉が隠れるぐらいたっぷりの水を加えて火にかける。沸騰したら、アクをとって弱火で30分ほど煮る。そのまま冷ます。
- 2 薬膳サムジャンを作る。にんにく、しょうがをおろし、梅干は、種を取って、身をたたきなめらかにし、長ねぎはみじん切りにする。
- 3 フライパンに豆板醤、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、梅干、を加えて火にかけ、弱火でしんなりするまで練りながら火を通す。冷めたら、はちみつ、すりごま、長ねぎのみじん切り、味噌を加えて混ぜ合わせる。
- 4 白ねぎを千切りにする。
- 5 ①を適当な大きさにスライスし、サニーレタス、大葉、白ねぎとともに盛り付ける。
- 6 食べるときは、サニーレタス、大葉、白ねぎ、豚肉、薬膳サムジャンをのせ、巻いて食べる。薬膳サムジャンは密閉ビンで冷蔵で1ヶ月ほど保存できる。多めに作ると便利。

柱となる食材



たまねぎ

古くから薬用野菜として用いられてきたたまねぎは、胃腸の働きをよくして、体内に溜った水分を排出してくれます。また、血行をよくする働きがあるので、胃腸にも血液がとどき活発にしてくれます。



しょうが

胃を元気にさせると言われているしょうが。血流の循環をよくすることでカラダを温めます。辛味と香りの成分は、胃液の分泌をよくして消化を助ける働きや、内臓の働きを活発化し体調を整えてくれます。



梅干

「医者いらず」と言われる梅干。酸味が消化器官を刺激し、胃液の分泌が盛んになり、食欲がわき消化吸収を進めてくれます。



大葉

特有の香りは気を巡らせ胃腸の働きを高めます。香り成分である「ペリラルデヒド」が胃液の分泌を促し、胃腸の働きを回復してくれます。



味噌

カラダを温め代謝をアップさせる働きがあります。また、植物性乳酸菌が豊富に含まれているので消化を助け整腸作用もあります。