



## 師走の疲れ解消スタミナ薬膳

# 牡蠣のぜいたく酒かす汁



### 材料(2人分)



- 牡蠣 …200g
- 醤油 …大さじ1
- しめじ …100g
- 大根 …200g
- ねぎ …1/2本
- こんにゃく …40g
- だし汁 …3カップ
- 白味噌 …20g
- 酒かす …80g
- ねぎのみじん切り …適量
- 柚子こしょう …好みで

### 作り方

- 1 牡蠣はうすい塩水で洗いざるに上げて水を切っておく。
- 2 しめじは石突をとってほぐし、大根は少し厚めの短冊に切り、ねぎは斜め切りとトッピング用に一部みじん切りにし、こんにゃくは短冊に切りにしゆでしておく。
- 3 鍋にだし汁を入れ火にかけ、しめじ、大根、斜め切りにしておいたねぎなど野菜を中火で軟らかくなるまで煮で、こんにゃく、牡蠣、醤油を加えひと煮たちしたら、白味噌と酒かすを煮汁でといてやわらかくして加え火を止める。
- 4 器に盛り、ねぎのみじん切りをのせ、好みで柚子こしょうを加える。

### 柱となる食材



#### 牡蠣

海のミルクとよばれるほど栄養価が高くミネラルを多く含んでいます。肝機能を助け疲労回復効果があります。また、タウリンが含まれているのでスタミナを増強してくれます。イライラの改善にも効果があるので年末の疲れを回復してくれる食材です。



#### 白味噌

豊富な栄養を含んでいて医者いらずとよばれる日本のパワーフード。白味噌の特徴でもあるのがGABAです。脳の血の流れをよくしてくれ、ストレス軽減効果やリラックス効果があります。また、乳酸菌が含まれているので腸内環境を整え栄養の吸収もよくなり、健康的なカラダを作ってくれます。



#### 酒かす

発酵によってできたビタミンやアミノ酸をたくさん含みます。ビタミンB1やパントテン酸を含んでいるので免疫力をアップし疲労回復に効果があります。発酵酵素を多く含んでいるので血流を改善して代謝の改善にもつながります。