

鶏手羽先と セロリの枸杞煮

(4人分)

材料

枸杞子	大さじ1	A	
鶏手羽先	16本	酒	大さじ2
セロリ	2本	しょう油	大さじ2
生姜	1/2片	生姜の薄切り	2枚
白ねぎ	10cm	ネギの青い部分	
サラダ油	大さじ2		約5cm2本
酒	大さじ2		
スープ	1/2カップ		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
揚げ油	適宜		

作り方

- ① 鶏肉は関節のところから先を切り落とし、Aのつけ汁に入れて、しばらくおいて下味をつけた後、汁気を拭き、中温の油で揚げて油をきる。
- ② セロリは筋を取り、4~5cmの長さに切り、太い部分は2~3つに切る。
- ③ 生姜は薄切りにし、ネギは、斜め切りにする。
- ④ 中華鍋にサラダ油を入れて熱し、③を炒め、香りが立ってきたら②を加えて炒める。
- ⑤ セロリの色が鮮やかになったら、酒を振り入れ、スープを注ぎ、鶏肉と枸杞子を加えて塩、こしょうをする。煮立ってきたら弱火にし、アクを取り除いて、鶏肉がやわらかくなり、汁気が少なくなるまで煮込む。

人参とレバーの炒めもの

(4人分)

材料

人参	150g (中1本)
豚レバー	50g
塩・こしょう	少々
サラダ油	適宜
牛乳	適量

作り方

- ① レバーは牛乳につけて血抜きをし、一口大のうすいそぎ切りにする。
- ② 人参は短冊切りにする。
- ③ フライパンをあたためてサラダ油を熱し、レバーを炒める。
- ④ レバーの両面に焼き色がついたら、人参を加え、さらに炒める。人参がしんなりしてきたら、塩、こしょうで調味し器に盛る。

※中国でおすすめのレバー料理。目に栄養を与えるカロチンは、油が加わると吸収率がアップする。カロチンが生きる人参の炒め物であるこの料理は、眼精疲労には、うってつけの一品。

レンコンの蒸しもの

(4人分)

材料

レンコン	1 節
人参	1 / 2 本
もめん豆腐	1 / 3 丁
鶏ひき肉	1 0 0 g
サラダ油	適宜
A	
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
塩	少々
片栗粉	大さじ 1

作り方

- ① レンコンは、たわしなどでよく洗い、皮を薄くむいてすりおろす。
- ② 人参は、皮をむき、できるだけ細かいみじん切りにする。
- ③ もめん豆腐は、ふきんで包んでまな板の上に置き、少し斜めにしてその上にまな板を乗せ、約 1 5 分間押さえておく。
- ④ ボウルに①、②、③と鶏ひき肉を入れてよく混ぜ合わせ、Aを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ サラダ油をうすくひいたバット（流し缶など）に④を移し入れ、蒸気の上上がった蒸し器で約 1 5 分間蒸す。
- ⑥ 温かいうちに切り分けて供す。好みにケチャップなどをつけてもよい。

※ 淡泊な味わいの中に、頼もしい薬効が秘められている料理、元気回復に有効。

シジミ鍋

(4人分)

材料

シジミ	3カップ
春菊	1束
白菜	8枚
生しいたけ	8枚
ネギ	1本
ミツバ	1束
人参	1本
白みそ	80g
だし汁	5カップ

作り方

- ① シジミはたっぷりの水に入れて砂出しする。
- ② 白菜は、熱湯に通してしんなりさせ、春菊はゆでて水に取って絞ってから、白菜を広げて春菊をのせ、巻き込んで4cmの長さに切る。
- ③ 生しいたけは、石づきを取り、ネギは2cmくらいの斜め切りにする。ミツバは、2cmの長さに切る。
- ④ 人参は1cm厚さの輪切りにする。花型に切ると見た目がきれい。ゆでておく。
- ⑤ シジミを鍋に入れ、味噌をだし汁で溶きのぼして加え、中火で煮て②、③、④の材料を入れる。

※ 「寒シジミ」といって、寒中のシジミが最もうまいといわれているが、「土用シジミは腹ぐすり」という言い伝えがあり、夏の土用に食べると夏バテで衰えた身体を丈夫にする食べ物として昔から親しまれてきた。