



審査員特別賞

荒木 都さん（大阪府 在住）

レシピ名「ホクホクぽかぽか かわり粕汁」



レシピの解説

我が家全員が大好物の粕汁を、冬の薬膳にアレンジしてみました。

カラダを温める食材をたくさん使い、冷えの解消と共に、補腎効果の高いものも併せています。また、だし汁は冷蔵庫に入れておくだけで簡単にでき、毎日の料理に使う免疫カアップに役立ちます。黒胡麻ソースは蒸し野菜にドレッシングとして使用したり、いろいろと使い、腎の強化に役立ちます。このレシピだけではなく、毎日使いで簡単養生できるものを使用しています。

材料（2人分）

- 具
- ・鶏手羽中 4本
- ・カボチャ 80g
- ・長芋 100g
- ・白ネギ 1/2本
- ・ほうれん草 40g
- ・甘栗 4個
- ・干シイタケ 2枚
- ・すりおろし生姜 1片
- ・油 適量

- 汁
- ・酒粕 40g
- ※だし汁 250cc
- ・豆乳 200cc
- ・味噌 20g
- ・塩 適量
- ※だし汁は干シイタケ2枚（具に使用）と昆布10cmを500ccの水に一晚冷蔵庫で浸けたもの。

- 黒胡麻ソース（作りやすい分量）
- ・練り黒ゴマ 大さじ1
- ・すり黒ゴマ 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・味噌 大さじ1
- トッピング
- ・クコの実 適量
- ・クルミ 適量

調理のポイントなど

- ・豆乳を入れたら沸騰させない。
- ・黒胡麻ソースに塩味があるので汁自体は薄味にする。

作り方

- ①分量外のだし汁（目安50cc）で酒粕と味噌を溶いておく。クコは少量の水で戻す。戻し時間目安は10～15分程度。クルミはフライパンで炒るかトースターで2分ほど焼いてローストし、適当な大きさに砕く。
- ②カボチャ...2cm角、長芋...1.5cm角、白ネギ...1cm幅斜め、ほうれん草...3cm幅、（だしをとった）干シイタケ...薄くそれぞれ切っておく。
- ③鍋に油を入れ、鶏肉に焦げ目を付ける。
- ④③にカボチャ、長芋、だし汁を入れてカボチャに火が通るまで煮る。だし汁が少なくなったら足す。
- ⑤豆乳、溶いた酒粕と味噌、ほうれん草、ネギ、干シイタケ、甘栗、生姜を加え5分ほど煮る。味をみて、必要なら塩で調整する。
- ⑥器に盛り、黒胡麻ソース（大さじ1～1.5位）、クルミ、クコをトッピングする。



審査員からのコメント

- ・手に入りやすい食材なので、手軽に薬膳を取り入れられますね。
- ・豆乳やカボチャのスープは味がまろやかで、口の中でまったりしやすいですが、黒胡麻ソースで味のメリハリはつけられ、また甘栗やクルミの食感もアクセントになって楽しむことができるのが◎。
- ・薬膳としてとても良いと思います。塩味が強くないよう、味をみながら調整するといいですね。
- ・黒胡麻ソースは粕汁以外にも蒸し野菜などに合いそうなので、日々の食卓に取り入れることができそうです。（湯豆腐やしゃぶしゃぶのたれとしても良さそうです）