



(ニックネーム) aya カリーさん
 レシピ名「鶏レバーのピリ辛スパイス炒め」



だけでなく、男性にもおいしく食べていただける食卓の一品にしました。二日酔い等を予防するといわれているスパイスを使用し、身体に優しい献立として考えています。

レシピの解説

貧血や肩こり、便秘など女性が悩みやすい体の不調を整えていくレシピとして考えました。身体の不調で悩んでいる女性が、おいしくて、いつもとはちょっと異なる味付けで鉄分を補給できるレシピとして作りました。冬にかけて悩みやすい冷えやむくみ、肩こりなどを解消し、血流を良くすることも意識しました。月経等で隠れ貧血に悩んでいる女性も多いとのことですが、レバーの味をそのまま食べることが苦手だったり、「鉄分=レバー」と摂取していると単調な味付けに飽きてしまう場合もあると思います。そのような方に楽しんでいただける、かつ体にも効果のある料理を考えました。また、副菜としてもおつまみとしてもおいしいレシピとすることで、女性

材料 (4人分)

- | | | | |
|-------------|-------|----------------|---------|
| ・鶏レバー | 300g | ◎塩 | 小さじ 1 |
| ・ショウガ | 1片 | ◎ターメリック | 小さじ 1/2 |
| ・ニンニク | 1片 | ◎クミンパウダー | 小さじ 1/2 |
| ・無糖ヨーグルト | 大さじ 1 | ◎シナモンパウダー | 小さじ 1/2 |
| ・オリーブオイル | 大さじ 1 | ◎コリアンダーシードパウダー | 小さじ 1 |
| ・クローブ | 3個 | ◎チリパウダー | 小さじ 1/4 |
| ・白ネギ | 少々 | | |
| (トッピング用) | | | |
| ・ごま油 (お好みで) | | | |



作り方

- ①鶏レバーを水でよく洗い、余分な脂や筋を取り除き、下茹でする。
- ②ポリ袋に◎と、千切りしたショウガ、みじん切りしたニンニクを入れて、袋の上から手で揉み、よく混ぜ合わせる。
- ③②にヨーグルトを加える。
- ④②がよく混ぜ合わさったら、①を入れて袋の上から揉み込む。
- ⑤1時間漬け込み。
- ⑥フライパンにオリーブオイルとクローブを入れ、テンパリングする。
- ⑦クローブがブクッと膨らんできたら、⑤のレバーを入れて焼きつけていく。8～10分中火で焼く。
- ⑩出来上がりにネギの細切り、お好みで、ごま油 (分量外) を数滴たらして完成。

調理のポイントなど

レバーは臭みが強いので、できるだけ臭みを消せるように下茹でをしたり、スパイスで漬けています。また、抗酸化作用や鉄分を補ってくれるスパイスを使うことで、健康面にも嬉しい要素を盛り込んでいます。



審査員からのコメント

- ・好き嫌いのわかる鶏レバーですが、スパイスと合わせると臭みも減って美味しく食べられそうです。
- ・薬膳的には、鶏レバーは血を補い肝と腎を元気にする食材です。スパイスと合わせることで、血を補ってめぐらせて体を温める薬膳になっています。冷えだけでなく、女性にとって美容や健康に必要な血も補えるメニューですね。