

土からキッチン～『ふろふき大根の椎茸味噌』～健腸レシピ

2022年12月8日

みなさん こんにちは～😊

寒くなりましたね。一気に冬になった感じがして体がついていけないのを痛感しています。

寒いと肩に力が入って筋肉が縮みがちですね。適度にストレッチをしながら血行を促進して、体を温める温活を意識していきましょう。

寒い所で食べられているジンギスカンや鮭は体を温める食材です。ジンギスカンは今ブームですね。ダイエットにも向いているので人気のおようですよ～😊 しょうがやニンニク、ねぎも体を温めるので上手に料理に取り入れていきましょう！

今日は寒い日にも美味しく食べていただける、ふろふき大根です。

上にかける味噌に椎茸とねぎを入れて腸にも温活にもよい味噌だれです🌟

今回使用した椎茸は愛知県長久手市産のもの。肉厚でとても美味しい椎茸です。



大根は胃腸の消化促進に効果があり、食べる胃腸菜と言われるほどです。お魚や天ぷらにも大根おろしが添えられているのは胃腸の負担を軽くしてくれる役割があるからなんですね。喉の痛み改善、咳を止めて痰を外に出すなど薬効もあります。

私も子どもが小さい頃、タッパーに大根とはちみつを入れて漬けた汁を風邪の時に飲ませたものです。あ～懐かしい😊 長女は喉が弱かったので、扁桃腺をよく腫らして熱を出してたので特によく飲ませた事を思い出します！ 今やその長女も母になり、Yakult 1000を毎日飲むようになって、体調の良さを実感していますよ～。

思い出に浸ってしまいましたが、レシピに行きましょう！！！！

〇材料

大根 550g

出汁昆布 1枚

椎茸 大3枚

長ねぎ 2本

赤味噌 大さじ3

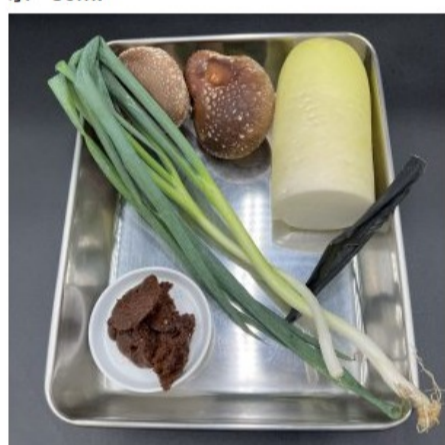
みりん 大さじ5

酒 大さじ3

きび砂糖 小さじ1

油 少々

水 50ml



〇作り方

①大根は皮を剥いて幅3センチくらいに切って、鍋に出汁昆布を入れて柔らかくなるまで茹でる。



②椎茸はみじん切り、長ねぎは小口切りにする。



③鍋に油をしき、椎茸を軽く炒めたら水を入れ赤味噌、砂糖、みりん、酒を入れ水分がなくなるまで混ぜ、最後にねぎも混ぜて練り混ぜる。



④柔らかくなった大根に③をかけて出来上がり。



ぜひお試しください😊