

土からキッチン～『夏野菜とキクラゲの炒め物』～健腸レシピ

2021年8月5日

みなさん こんにちは～☺

暑いですね～。今年の暑さは何だかいつもより厳しい感じがしています。。。

熱中症もとても注意が必要ですから、水分補給とともに早めの休息をとるよう心掛けましょう！

今日、ご紹介するレシピは暑い夏にちょっとピリ辛で食欲をそそる炒め物です。

そして、ポイント食材は「キクラゲ」！！

菜膳ではよく使用する食材です。

キクラゲは漢字で書くと『木耳』、形が人の耳のカタチに似ていることからつけられたようです。薬効は胃の働きを補い、腎機能を活性化させ、鼻血や貧血、女性特有の出血にも良いとされています。そして古くから老化防止に役立つ食材として利用されてきたんですよ！食物繊維も豊富で便秘改善にも効果的です。

なすは、火照った体の熱を冷まし、ピーマンは気を巡らせ気分をリフレッシュさせ、食欲のない時やストレスを感じた時などにも薬効が期待できます。

そして今回調味料として使用したのはお馴染みの「味噌」に加えて「コチュジャン」

「コチュジャン」は辛みと甘みのある味噌。米やもち米を麹で発酵させ、唐辛子を加えて熟成させた発酵調味料です。食欲をそそる味です！

パバッと出来ちゃうし、ご飯に合うレシピですので是非お試しください。

今回使用した長茄子とキクラゲは武田ファミリーファームさんの物、甘長ピーマンはいろや農園さんの物です。

【材料】

長茄子 150g

甘長ピーマン 80g

生キクラゲ 80g ※乾燥でも良いです。

ごま油 大さじ1～2

糸唐辛子 適量

《調味料A》

コチュジャン 大さじ1

味噌 小さじ1

酒 大さじ1



【作り方】

①長茄子は縦半分になり、皮の表面に切り込みを入れ、5cm程度に切り分け更に縦に切り分ける。耐熱容器に入れレンジで2分加熱しておく。



②甘長ピーマンは種を取り除き、食べやすい大きさに切る。キクラゲも食べやすい大きさに切る。※乾燥キクラゲの場合は水で戻してから使用して下さい。

③調味料Aを混ぜ合わせておく。



④フライパンにごま油をしき①と②を入れ全体を炒めたら③を入れ全体に絡める。器に盛り付けお好みで糸唐辛子を盛り付け出来上がり。



夏もしっかり食べて健康管理しましょう！