

2021年3月3日

みなさん こんにちは😊

暖かい日が多くなってきて、春もすぐそこまでやってきたって感じですね♥

しかし気温の変化が激しい時期でもあり、空気も乾燥していて花粉の飛散も多いので喉も痛めやすく、体調を崩しやすい季節です。

体に良い食材を意識してとっていただき体調管理を心がけましょう！

今回ご紹介するレシピは健腸レシピ第11弾！！

きんかんシリーズpart2『スペアリブのきんかん煮』😊

きんかんの特徴については健腸レシピ第9弾でお伝えしていますが、豊富なビタミンCを含んでおり、昔から風邪の予防や喉の痛みに生薬として利用されてきました。

豚肉は薬膳の観点から見ると、水分不足による胃腸の調子を整え、便秘、のどの渇き、皮膚・肌のかさつきなどに効果的です。

またビタミンCの多いきんかんと組み合わせることで美肌効果も期待できますよ♥

今回の材料には玉ねぎ、生姜、黒酢も使用しています。

玉ねぎと生姜は、どちらも温性の食材でからだを温める効果があり、気温の変化が激しい今の季節に取り入れていただきたい食材です。

黒酢はアミノ酸が豊富に含まれているため、免疫力アップにも効果的。酢は薬膳では皮膚のかゆみにも良いとされているんですよ！

ガツツリだけど、この季節にピッタリな食材を組み合わせた『スペアリブのきんかん煮』の作り方をご紹介します。

《材料》3～4人分

スペアリブ 700g（10本）

きんかん 50g（8個※今回は冷凍したものを使用）

玉ねぎ 半分

生姜 一片



《調味料》

水 適量

【A】

しょうゆ 大さじ5

砂糖 大さじ2

はちみつ 大さじ2

黒酢 大さじ2

《作り方》

①玉ねぎはすりおろし、おろしにくい端は細かくきざむ。生姜はみじん切りにしておく。

②鍋にスペアリブを並べ両面に焼き色がつく程度に表面を焼く。

③そこにスペアリブがひたひたに浸かる程度の水を入れ、沸騰したら灰汁をとり、きんかんと①、調味料Aを入れて中火で煮る。



④少し汁が残る程度まで煮詰めたら出来上がり☆彡



今回の料理はご飯にもよく合うので、食べ盛りのお子さまにも喜んでいただけると思います("ω")♪

そしてお酒を召し上がる方はビール🍺はもちろんぴったりですが、私のおススメは赤ワイン🍷

特に私は『はこだてわいん』の大ファン♥♥♥

合わせたのは「ピノ・ノワール」、味がしっかりしたスペアリブに果実味となめらかな味わいが特徴でミディアムボディの赤ワインはぴったりでした(^_^)☆

※未成年者の飲酒、飲酒運転は法律で禁止されておりますのでご注意ください。

◎おまけ

箸休めの1品として『大根ときんかんの酢の物』もおススメです。

薄くスライスした大根ときんかんを、かんたん調味酢につけるだけ！お試しくださいね

