

アンチエイジング料理:免疫力を高める(4名分)

鶏のねぎ塩 唐揚げ

鶏もも肉2枚(600g)
醤油大さじ2、酒大さじ2
おろし生姜小さじ2
薄力粉、サラダ油

長ネギ1本、ごま油大さじ1
塩少々、万能ネギ1/4束

- 1、鶏もも肉は余分な脂を取り、一口大に切り分ける。醤油、酒、おろし生姜で下味を付ける。万能ネギは小口切りにする。
- 2、長ネギは5cm長さにし、縦に中心まで切り込みを入れて開き、芯をのぞいて千切りする。ボールに水を張りしばらくさらしザルに上げて水気を切る。(白髪ネギ)
- 3、フライパンにサラダ油を1cmほど注ぎ入れて中火で熱し、十分温まったら肉に薄力粉をまぶして並べる。
- 4、油に接した部分が白く固まってきたら裏返し、揚げ焼きする。
- 5、2のネギにごま油と塩をまぶし、皿に盛った唐揚げにたっぷり乗せる。小口切りにした万能ネギを散らす。

ゴボウの柚きんぴら

ゴボウ2本、ごま油大さじ2
顆粒鰹だし小さじ2、塩小さじ1/3
ゆずの皮1/2個分

- 1、ゴボウはよく洗い、5cmの細切りに、ゆずは皮を削いで千切りにする。
- 2、フライパンを中火にかけごま油を引きゴボウを炒める。3、コップ1/4程度の水を入れ、顆粒カツオだしをふり入れる。歯ごたえが残る程度の硬さになったら余分な水分を飛ばす。
- 4、塩で味を整え仕上げにゆずの皮を入れ混ぜる。

キノコごはん

米2合
キノコ(椎茸、舞茸、しめじ等)
小ザル1杯分
油揚げ1枚
顆粒鰹だし小さじ2、塩小さじ1弱
醤油小さじ1

- 1、米は研ぎ、炊飯釜のメモリに合わせて水を入れ、調味量を加え20分浸水させる。
- 2、キノコは石突きを切り落とし、椎茸は薄切り、舞茸としめじは細かくばらす。油揚げはキッチンペーパーで余分な油を吸わせ、縦半分に切り5mm幅に切る。
- 3、1の米の上に2を広げ、普通に炊き蒸らす。

韓国風牡蛎とニラのスープ

牡蛎200g(片栗粉大さじ2)
玉葱1/2個、ニラ1束、キャベツ1/4個、
卵1個、水1/2カップ、ごま油小さじ2
酒粕コチュジャン鍋スープ1パック

※スープの代用
水4カップ、コチュジャン大さじ2
鶏ガラスープの素大さじ1.5
おろしにんにく小さじ1
醤油大さじ1、塩少々

- 1、牡蛎は片栗粉をまぶして優しく混ぜ、黒い汚れが出てきたら流水でよく洗う。
- 2、玉葱は繊維にそって3mmの薄切り、ニラは4cmに、キャベツは2cm角に切る。
- 3、鍋に酒粕コチュジャン鍋スープと水を入れ、キャベツと玉葱を入れて中火にかける。野菜がしんなりしてきたら牡蛎とニラを加える。
- 4、再沸騰したら溶き卵を流し入れ、仕上げにごま油を加える。