

夏バテ防止にもお役立ち

もろみ味噌入りジャジャ麺

暑い夏を乗り切る薬膳レシピ
レンコンは肺を潤す食材の代表選手。
胃腸の働きを助ける効果も。
松の実は、薬膳では海松子と呼ばれ、
身体を温め、気を補い、肌を潤し、咳を鎮め、
内臓機能を調節すると言われています。



梨に含まれるプロテアーゼでバサつきがちな豚ひき肉がしっとり。レンコンのシャキシャキした歯ごたえがアクセントに。

材料 2人分

豚ひき肉	100 g	レンコン	50 g
梨	1/4個	まいたけ	60 g
酒	小さじ 1/2	にんにく	小さじ 1/2
おろし生姜	小さじ 1/2	冷やむぎ	160 g
おろしにんにく	小さじ 1/2	ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1
もろみ味噌	大さじ 1	青じそ	10枚
ごま油	大さじ 1/2	レモンのくし切り	あればよい
松の実	大さじ 1		

作り方

- 下準備：パックのままの豚ひき肉に、すりおろした梨、生姜、にんにく、酒、しょうゆを加え、全体に馴染むように軽く混ぜておく。
レンコン、まいたけ、にんにくはみじん切りにしておく。切ったレンコンは一度水にさらし、水気を切る。
- フライパンにごま油を熱し、下準備をしたひき肉を入れて炒める。肉の色が大体変わったら、レンコン、まいたけも入れて炒める。全体に火が通ったら、もろみ味噌と、松の実を加え、炒め合わせる。フライパンはまた使うので、肉そぼろは、別の容器に移しておく。この時、フライパンは洗わなくても良い。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、冷やむぎを袋の表示通りにゆでる。
- ゆで上がる1分前に、1で使ったフライパンにごま油、にんにくを入れて、弱火でじっくり炒める。お好みで唐辛子を加えてもOK。
- ゆで上がった冷やむぎは、冷水でよく洗い、しっかり水気を切る。
- 3のフライパンに冷や麦を入れ、強火で手早く炒め、醤油を鍋肌から回し入れ、全体に味を絡ませる。
- 器に一人分ずつ盛り、肉そぼろをこんもりと載せ、青しその千切りも載せる。
お好みで、もろみ味噌（分量外）を添える。

