



# 1月のオススメレシピ

今月は「お疲れモードの胃にやさしいメニュー」

大道貿易株式会社

薄味でもしっかり美味しい

干し貝柱の旨味が効いた

## 高野豆腐の含め煮

寒さに弱い「腎」をサポートし、身体を潤す干し貝柱大豆が原料の高野豆腐は、元気を補ってくれます。



### 材料 作りやすい分量

- ・高野豆腐(水戻しする) 2枚
- ・干し貝柱 10g (400ccの水で戻す)
- 【調味料】
- ・塩 適量

### 作り方

- ①鍋に干し貝柱と戻し汁、水切りして4等分した高野豆腐を入れ、中火で煮る。
- ②煮立ったら蓋をして弱火にし、煮汁が半分くらいになるまで煮る。(途中で味をみて、塩で調える。)

お腹スッキリぬくぬく

## わかめのおんかけ粥

わかめは身体の余分な水分・熱を排出、また粘りとした老廃物を柔らかくしてくれます。少し身体を冷やすので、生姜を入れてあったかさをプラス！すりおろした長芋が胃粘膜を保護。おんかけにすることで、冷めにくく優しい味に。

### 材料 1人前

- ・ご飯 軽く茶碗一杯分
- ・水(お粥用) 200cc
- ・乾燥わかめ(水戻しする) 1~2g
- ・長芋(すりおろす) 30g
- 【おんかけ用調味料】
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・生姜汁 小さじ1
- ・水 100cc
- ・水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ2を水小さじ4で溶いたもの)

### 作り方

- ①分量のご飯と水を鍋に入れ弱火にかけて粥を作る。
- ②水戻したわかめと調味料、水を鍋に入れて火にかけ、温まったら水溶き片栗粉を入れてわかめおんかけにする。
- ③器に①の粥を入れ、②のおんかけその上にすりおろした長芋を乗せる。



レシピ監修 国際薬膳調理師 大道優子

年末年始の胃腸の疲れがそろそろ出てくるこの時期。お腹の元気が身体の元気の素！優しい味付けで、胃腸を少し休めましょう。

## 2日酔いにもおすすめの柚子を使った

### 柚子香る白きくらげゼリー

白きくらげはじっくり煮込むことでプルプルに。胃粘膜を優しく包んでくれます。



### 材料 作りやすい分量

- ・白きくらげ 5g (たっぷりの水で水戻しする)
- ・柚子茶(柚子ジャム) 大さじ2~3
- ・レモン汁 小さじ1~2
- ・塩 小さじ1/4

### 作り方

- ①鍋に水戻した白きくらげをひたひたになるまでの水を入れて半時間ほど中火で煮る。(白きくらげの透明感が出るまで。 ※途中で水が少なくなったら足す。)
- ②柚子茶、レモン汁、塩をよく混ぜ、しっかり水切りした①と合わせる。柚子茶がなければ、柚子果汁とハチミツを混ぜ合わせる。

さっぱりなのにボリューム満点

## 干し椎茸ステーキのみぞれがけ

胃を元気にする干し椎茸のステーキと消化を助ける大根おろしの組み合わせ！メインのおかずにもなります。

### 材料 作りやすい量

- ・干し椎茸(水戻しする) 2~4枚
- ・長芋(2cm程の厚さ) 2枚
- ・長ネギ(厚めにスライス) 6cm程
- ・大根おろし(少し水を切る) 30g程度
- 【調味料】
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ2

### 作り方

- ①フライパンに油を入れて温め、水切りした干し椎茸を入れて弱火でじっくり両面焼く。
- ②①に長芋、長ネギを入れて酒を回しかけ、蓋をする。
- ③長ネギがしんなりしたら、合わせておいた醤油とみりんを②に入れてしっかりからめて蓋をし火を止める。
- ④器に盛り付け、少し水を切った大根おろしをかける。





主な

商品ラインナップ



干し椎茸

用途に応じた多彩な加工を施した干し椎茸を取り揃えております。大きさ色々のホールやカット、スライスした便利な内容となっておりますので、一度ご覧ください。



〈一言メモ〉

胃を元気にして身体の底力を強める働きがあると言われる干し椎茸。食欲がない、疲労感が強い。そんな時は、干し椎茸の戻し汁を使ったスープがおすすめ！



きくらげ

黒きくらげ、白きくらげ、希少な白玉木耳もご用意しております。ホールから、スライスなどの加工済みのきくらげもございますので、ご家庭で手軽にお楽しみ頂けます！



〈一言メモ〉

きくらげは、独特のゼラチン質が粘膜の働きを高めてくれます。乾燥が気になる秋の潤いアップにおすすめ！



カットわかめ

200g・1kg 入りで楽天最安値にチャレンジ中の新商品のカットわかめ！クーポンもご用意しております！



乾燥種子や貝柱など

人気の干し貝柱や、松の実・クコの実、その他千切り大根や芽ひじき、とろろ昆布などをご用意！

いつもよりお買い得にお買い物！！

楽天クーポン獲得はこちら▶

<https://www.rakuten.ne.jp/gold/oomichi/event/coupon.html>

是非、ブックマークしておいてください！！

