

ごま汁



ごまは「不老長寿の薬」とも称えられ、中国の楊貴妃も好んで食したと言われています。

ごまに含まれるセサミンという成分には抗酸化作用や肝機能強化、老化防止効果も期待されています。しかし、ごまの皮は硬く、そのまま食べてもほとんど栄養が消化されません。必ず炒ったものか、すって食べると良いです。



材料（4人分）

鶏むね肉	100g
里芋	2個
ごぼう	1/3本
人参	5cm
長葱	20cm
つきこんにゃく	80g
油揚	1枚
味噌	大さじ2
減塩味噌	大さじ1
液体合わせだし	大さじ1
粉末和風だし	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1
白練りごま	大さじ2

切り方

薄切り
乱切り
ささがき
いちょう切り
小口切り

作り方

- 1 つきこんにゃくは湯通しし、油揚は油抜きしておく。
- 2 里芋はぬめりが多いようであれば、皮をむいたら湯通しし、水でもみ洗いしてぬめりを取っておく。
- 3 鍋に水500mlを入れ、粉末和風だしで出汁をとる。
- 4 鶏肉、ごぼうを入れ煮る。
- 5 人参、里芋、つきこんにゃくを加えさらに煮る。
- 6 アクを取り、油揚を入れる。
- 7 液体合わせだしを加え、練りごま、味噌、減塩味噌を溶き入れる。
- 8 長葱を入れ、最後にいりごまを振り入れたらできあがり。