



MBCテレビ毎月第1、第2金曜日の  
16時35分頃放送中

# 国保で HOT情報

9月になりました。暦の上では秋。秋といえば食欲の秋！ですが、「乾燥」が気になる季節でもあります。そこで、9月3日と10日の放送では、秋の食事として鹿児島県栄養士会理事の立石百合恵さんに「肌の乾燥予防のレシピ」と「喉の乾燥予防のレシピ」を紹介していただきました。



合恵さんに「肌の乾燥予防のレシピ」と「喉の乾燥予防のレシピ」を紹介していただきました。

## 肌・喉の乾燥予防のレシピ 秋の乾燥対策 簡単に美味しく続けましょう！

### 肌の乾燥予防のレシピ

#### チンゲン菜と白きくらげ落花生の中華風炒め



#### 材料（2人分）

チンゲン菜…180g、白きくらげ…5g、  
塩茹で皮つきピーナッツ…15g

#### 調味料

（減塩顆粒昆布だし…小さじ1/2）  
（オイスターソース…小さじ1/2）  
うすくち醤油…小さじ1  
酒…小さじ1

※調味料は一緒に混ぜておく

水溶き片栗粉、植物油…適量



#### 作り方

- ①白きくらげは水に15分ほど浸し食べやすい大きさにカットする。
- ②ピーナッツは半分に切っておく。
- ③チンゲン菜は洗って、茎は縦に葉は横でも良いので食べやすい大きさにカットする。
- ④フライパンに油をひいてチンゲン菜の茎と白きくらげを炒める。
- ⑤ピーナッツ・チンゲン菜の葉・調味料を入れてさらに炒める。
- ⑥フタをして1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦水溶き片栗粉を加える。

※白きくらげは、西太后や楊貴妃が滋養強壮や美容のために愛用したとも言われています。特に保水力が高く、肌の潤いの効果が期待されます。

※ピーナッツの皮に含まれるレスベラトロール（ポリフェノールの1種）は肌の潤い効果があると言われています。

※チンゲン菜はカルシウム・鉄分・ヨウ酸・ビタミンB1・B2・B6・Cなど多くの栄養素をバランスよく含んでいます。

#### レシピのポイント！

カルシウム・鉄分・ヨウ酸・ビタミンA・  
ビタミンC・ポリフェノールなど様々な栄養素をバランスよく含んでいます。

“美肌はバランスの良い食事から”

## 喉の乾燥予防のレシピ（薬膳的レシピ）

### 豚肉の梨ドレッシング和え



#### 材料（2人分）

梨…1/4個、しゃぶしゃぶ用豚ロース肉…100g、  
新生姜（みじん切り）…適量、  
好みの野菜（今回はサニーレタスとミニトマトを使用します）

#### 調味料

（オリーブオイル…小さじ2  
ポン酢しょうゆ…小さじ2  
減塩顆粒昆布出汁…小さじ1/3  
酒…小さじ1）



#### 作り方

- ①水50ccを入れたシリコン容器に豚肉を並べ、上から生姜を散らす。
- ②減塩顆粒昆布出汁小さじ1/3と酒小さじ1をかける。
- ③フタをして電子レンジで加熱（600Wで1分50秒程度）
- ④梨をみじん切りにしてオリーブオイル小さじ2、ポン酢しょうゆ小さじ2と混ぜ合わせる。
- ⑤お野菜・豚肉を器に盛り付け、ドレッシングとお好みで粉パセリを飾る。

※生姜にはジンゲロールが含まれます。ジンゲロールには殺菌効果があり喉の痛みを和らげる効果が期待できるとされます。

※梨には、果糖の一種ソルビトールが豊富です。咳止めや解熱効果が期待できるほか、消化を促し腸内環境を整えやすくする性質もあります。

#### レシピのポイント！

薬膳とは、『漢方医学の考えに基づいて、体質や体調に合わせて健康へ導くための食材を取り入れた料理』のこと。すごく難しくそうなイメージがありますが、これなら簡単に作れそうです。

秋の乾燥対策、簡単に美味しく続けて行きましょう！