



Point!

手羽元は、1本でも腹持ちが良く、低脂肪でヘルシー。秋田が誇る発酵調味料「**塩こうじ**」は、少量でもしっかり味がつくため、ほかの調味料を抑えることができ、減塩にも効果的です。疲れが出やすい時期には、**にんにく**の薬膳パワーで疲労回復を。さらに、生姜をたっぷり入れることで免疫力もアップ! なつめ・松の実・クコの実は、入れるだけで美肌・便秘改善・自律神経の乱れにも効果が期待できる、お手軽な薬膳食材です。少量からでも気軽に取り入れてみてください♪

参鶏湯

炊飯器で簡単

薬膳×発酵パワー

サムゲタン

薬膳&
発酵素材で
免疫力
アップ!!

材 料

■ 3~4人分

・手羽元 …………… 6~8本
・塩こうじ …………… 大さじ1
・もち麦 または もち米 …… 大さじ2
・水 …………… 600ml
・生姜 …………… お好みで
・にんにく …………… 1かけ
・鶏ガラスープの素 …… 大さじ1
・ごま油 …………… 小さじ1
・酒 …………… 大さじ1

・甘栗 …………… 8個
・なつめ …………… 4個
・クコの実 …………… 大さじ1
・松の実 …………… 適量
・長ねぎ …………… 1本
・青ねぎ …………… お好みで
・糸唐辛子 …………… お好みで
・セリ …………… お好みで

作 り 方

- ① 手羽元にフォークなどで数か所穴をあけ、塩こうじをもみ込み、10分ほど置いておく。
- ② もち米を使用する場合は、あらかじめ洗っておく。
- ③ 生姜とにんにくを細かく刻むか、すりおろす。長ねぎは斜め切りにしておく。
- ④ 炊飯器に①②③の材料と分量の水、残りの材料（調味料・甘栗・なつめなど）もすべて加え、通常の炊飯モードで炊く。
- ⑤ 炊き上がったら器に盛り付け、青ねぎ・糸唐辛子・セリをお好みでトッピングして完成!



薬膳コーディネーター
秋田発酵伝導士

毛利 菜摘 もうり なつみ

考案・監修

2021年、横浜市から秋田市へ移住。元秋田市地域おこし協力隊。
あきたマママルシェ代表。これまでに間借りで薬膳カフェの営業や、移住者交流会で薬膳×発酵の講座を実施。2児の母。



全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ