

蒜苗炒軟骨

ヤゲン軟骨とニンニクの芽の辛味炒め

材料

ヤゲン軟骨……………300g
ニンニクの芽……………100g
玉葱……………100g
生姜みじん……………小さじ1
ニンニクみじん……………小さじ1

A (軟骨と野菜ボイル下味)

熱湯……………800cc
葱の青い部分……………2本
生姜スライス……………2枚
紹興酒……………大さじ2
塩……………小さじ1.5
サラダ油……………大さじ1

B (合わせ調味料)

中華スープ……………大さじ3
紹興酒……………小さじ2
ジンジャーパウダー……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/2
砂糖……………少々
チキンコンソメ……………小さじ1/3
豆瓣醬……………小さじ1
コショウ……………少々
水溶性片栗粉……………各小さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方

- ① ニンニクの芽は5cm長さに切る、玉葱は一口大に切る
- ② 鍋にAを沸かし、ヤゲン軟骨を10分ほど中火でボイルして網に上げ、続けてニンニクの芽を1分程ボイルし、続けて玉葱を加えてボイルし網に上げる
- ③ 鍋に大さじ2の油を入れ、ニンニクと生姜を弱火で炒め、香りが出たら②を戻し入れ、Bを加えて炒め合わせる



ヤゲン軟骨とニンニクの芽の辛味炒め

ヤゲン軟骨



ヤゲンは鶏の軟骨の部分で、形が漢方薬をすり潰す「薬研」という道具に似ていることからヤゲンと呼ばれている。

食欲不振に、疲労回復に、虚弱体質に、コラーゲンが豊富で、高タンパク低カロリーで美髪、美肌効果、骨の老化予防にも効果的。鶏軟骨に含まれているタンパク質は免疫系に関わる有益物質の生成を促進する効果があり、免疫力をアップする効果がある。