



健康で美しい体づくりに欠かせない

## ぷるぷる食感のもと コラーゲン



Cooking Recipe  
体の芯まであったか

タンパク質の一種である「コラーゲン」。保水力に優れ、化粧品や健康食品にも配合されることがよく知られています。

人の体の中では、肌の表皮の下にある「真皮」に多く存在し、網目状のネットワークを形成。肌の弾力を維持する役割があると言われています。また肌だけでなく、骨や軟骨などを構成するためにも必要不可欠で、体の主成分であるタンパク質の約3分の1を占めています。健康と美しさを維持するために、毎日の生活の中で意識して摂りたい成分です。身近な食材ではとり肉や牛すじなどに多く含まれます。冷え込む季節、鍋料理の具材にプラスしてみませんか？

## 土鍋サムゲタン

調理時間 1人分  
30~60分 約412kcal

### 材料【4人分】

とり骨つきもも肉	小4本(800g)
塩	小さじ1/4
酒	大さじ1/2
もち米	100g
松の実	大さじ1
ごま油	小さじ1
ねぎ	1本
しょうが	1かけ(10g)
水	1リットル
ゆり根	50g
くこの実	大さじ1
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1
みつば	8本
つまようじ	12本くらい

### 〈作り方〉

- 1 もち米は洗い、たっぷりの水に30分以上つけます。
- 2 とり肉の内側に、包丁を骨にそって入れ、関節を包丁の根元で切り離します。切った骨をとりはずします。④で下味つけます。
- 3 もち米をざるにあげ、しっかり水気をきります。ボールに移し、⑥を加えて混ぜます。
- 4 とり肉の水気をふき、③を大さじ1ほどのせて包み、ようじなどで止めます。
- 5 ねぎは3cmの長さ、しょうがは薄切りにします。
- 6 土鍋に④、残った③、分量の水を入れて中火にかけます。沸とうしたらアクをとり、ふたをして弱火で30分炊きます。
- 7 ゆり根は1枚ずつはがし、みつばは根を落として半分に切ります。⑥にゆり根とくこの実を加え、さらに10分煮ます。⑦で味をととのえ、みつばを加えて火を止めます。