

すっぽんの薬膳スープ（空龍風）

■材 料

すっぽん	1匹
大根	1本
葱	
生姜	
肉桂	
陳皮	
八角	
棗	
クコの実	
松の実	



～作り方～

<下処理>

すっぽんを裁きます。(詳しくはインターネットで検索してください)

文章で <http://oisiso.com/html/memo/>

映像で <http://www.youtube.com/watch?v=TdHmgceD9Fk>

<下ごしらえ>

捌いたすっぽんをさっと茹でて薄皮を取りのぞく。

丁度よい大きさに切り分けて血の気が無くなるまで茹でてから1時間位水にさらす。

大根を切り、透きとおる位に茹でる。

葱は網で軽く炙って焼き目をつける。

<調理>

鶏ガラスープに肉桂・八角・陳皮を入れ香りを移したら取りはぶく。

そこに、大根・葱・生姜・すっぽんを加え火にかける。

アクをひきながら1時間ほど煮込む。

仕上げに、棗・クコの実・松の実を加えて、サッと煮て出来上がりです。

～効果・効用～

すっぽんは、肝臓・腎臓によいとされ滋養強壯をつける食材です。

今回、身体に優しい健康料理の補益賢気水魚すっぽんの薬膳スープ)を少しアレンジして創りました。