

【材料】5人分

- 豚レバー……………200g
- 豚肉……………100g
- 水……………10カップ
- 島にんじん(チデークニ)……………200g
- 塩……………小さじ1½
- しょうゆ……………小さじ½
- おろし生姜……………3g
- 青ねぎ……………5g

【作り方】

- ① 豚レバー、豚肉、島にんじんは一口大に切ります。青ねぎはみじん切りにします。
- ② 鍋に豚レバー、豚肉、島にんじん、水を入れ、火にかけます。沸騰するまで強火にし、アクをとり除きながら弱火でじっくり煮込みます。
- ③ 材料が十分に柔らかくなったら味を調えます。



【一食あたりの栄養素量】

栄養素の種類	成分表よりの算出値	料理の分析値
エネルギー(Kcal)	96	99
蛋白質(g)	12.6	13.2
脂質(g)	3.0	2.1
繊維(g)	0.4	0.6
カルシウム(mg)	20	33
鉄(mg)	5.8	7.2
塩分(食塩当量)(g)	1.7	1.5
コレステロール(mg)	111	111

一口メモ

豚レバーの煎じ汁のことです。沖縄では、病人用の滋養食として肉、魚、野草、薬草野菜を煮込んだシンジ(煎じ汁)を作る習慣があります。なかでもチムシンジは、体力が弱まった場合などに良いとされるクスイムン(薬)としての料理で、医と食は同源だとする食生活の知恵といえます。