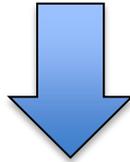


薬膳料理とは

すべての食べ物には、それぞれ健康効果がある



医食同源

病気を治療するための薬と食事は、根源は同じ → 食事は治療にも通じる

食材が持つ働きの種類（五性）

食べるとカラダを温める食材（貧血や冷え性に）

- 熱性・・・山椒、胡椒、唐辛子、わさび、からし、生姜、羊肉
- 温性・・・餅、カボチャ、栗、クルミ、ニンニク、ニラ、葱、玉ネギ、ラッキョウ、シソ、パセリ、露、山菜、鮭、鰹、いわし、うなぎ、ナマコ、あなご、えび、牛肉、鶏肉、酒、キンカン、ジャスミン茶

温めたり、冷やしもしない、穏やかな性質を持つ食材

- 平性・・・米、玉ねぎ、ほうれん草、ニンジン、春菊、かぶ、キャベツ、ジャガイモ、さつまいも、里芋、レモン、いちご、りんご、大豆、納豆、豚肉、かも肉、いか、かき、鱈、ほたて貝、鶏卵、蜂蜜、小豆、牛乳、

食べるとカラダを冷やす食材（のぼせや高血圧に）

- 涼性・・・小麦、蕎麦、茄子、キュウリ、セロリ、ゴボウ、大根、みかん、冬瓜、マッシュルーム、マンゴー、豆腐、緑茶、ごま油、ハッカ
- 寒性・・・はと麦、緑豆、ゴーヤー、もやし、はす、たけのこ、トマト、くわい、空心菜、ゆり根、かに、しじみ、あさり、はも、たこ、昆布、ひじき、すいか、柿、梨、キウイ、バナナ、メロン、ゆず、みそ、塩

季節の薬膳的捉え方とお勧めの食材（五季）

【春】

悪寒、イライラ感が起こりやすい季節。体のバランスを崩しやすく、頭痛、めまい、風邪、花粉症など比較的上半身に症状が出やすい。「肝」の高ぶりを鎮めるものを摂るようにする。

グリーンピース、菜の花、アスパラガス、春菊、セリ、フキ、ウド、緑茶、ハマグリ、シジミ、カニ、アワビ、イカ、菊花、サワラ、玉ねぎ、タケノコ、昆布、レバー など

【長夏（梅雨）】

体に余分な水分がたまりやすい。身体にたまった余分な水分を汗や尿などで排出させるものを食べたり、胃腸を補って「脾」の余分な水分を取り除くものがオススメ。

トウモロコシ、カボチャ、蜂蜜、緑豆、枝豆、小豆、大豆、みかん、パパイア、マンゴー、ハト麦、冬瓜、ワカメ、シソ、アボカド、スズキ、桃 など

【夏】

暑さにより夏バテが気になり、だるさを感じたり、めまい、貧血が起こりやすくなる。適度に身体の熱を冷まし、不足した水分を補給し、喉の渇きをいやすものを摂る。ただし冷房の効いた場所に長くいる場合は、身体を冷やすものの食べ過ぎは逆効果に。

トマト、スイカ、キュウリ、ナス、ミョウガ、ゴーヤー、カボチャ、枝豆、パイナップル、オクラ、カカオ、豆腐、クレソン、イワシ、豚肉、レタス、ジュンサイ、タコなど

【秋】

空気が乾燥し、肌の乾燥が気になる季節。喉の痛みが出やすく、咳が出やすくなる。この時期は身体に必要な水分を補充し、潤いを補うものを食べる

梨、ユリ根、里芋、レンコン、山芋、銀杏、タラ、ラッキョウ、白キクラゲ、柿、ブドウ、栗、ゴボウ、シイタケ、サツマイモ、落花生、サンマ、鴨肉 など

【冬】

寒さが厳しく、冷えによる体調不良が気になる季節。腰・膝痛も起こりやすくなる。身体を温め、血の巡りをよくするものを摂り、身体の新陳代謝や臓腑の働きを促進させる

黒大豆・黒米・黒ゴマ・松の実・黒かりん（カシス）、黒酢、クルミ、ゴマ、黒キクラゲ、もち米、ネギ、ショウガ、ニラ、ニンニク、ほうれん草、牡蠣、白菜、大根、ニンジン、カブ、海老、

鮭、ブリ、ゆず、羊肉、牛肉、チョコレート（ココア）など

本日の献立

1. 塩マグロのカルパッチョ

良質のたんぱく質を豊富に含む「マグロ」は、薬膳でも優良食材のひとつ。血液を補い、動脈硬化の予防、老化防止にも良いといわれている。むくみを解消し、胃腸を温め、気の巡りを改善する「玉ねぎ」と一緒にたべることで、消化も促進。肺や器官を潤し、不老長寿の仙人食ともいわれる「松の実」と滋養強壮、老化防止など美容効果が期待でき「クコの実」をトッピング。

2. 菊花寿司のスティックおにぎり

体の熱を冷まし、頭と目をすっきりさせる「菊花」に、血流を改善し胃腸の働きを改善する温性の「みつば」を加えることで、体の冷えすぎを解消。また酢は食欲や消化を促すだけでなく、血液の粘りを抑え、血の巡りをよくし、魚や肉の毒を解消する働きもある。

3. 長芋の栗きんとん

「長芋」は気を補う食べ物の代表格。滋養や美肌に効果があるほか、消化にもいいので、胃腸がもたれ気味なときにもお勧め。肌を潤すので乾燥する季節には最適な食材。胃腸を丈夫にし、腎機能の低下による腰痛の改善や、気を補う効果が期待できる冬の健康維持にお勧めの「栗」を添える。かぼちゃを加えるのは色付けのためなので、使わなくても可。かぼちゃの割合が多くなるとかぼちゃの味が勝ちすぎるので注意する。

塩マグロのカルパッチョ

【材料/4人分】

マグロ（刺身用サク 120g）・・・1/2本

粗塩・・・大さじ1

玉ねぎ・・・150g

塩・・・小さじ1

粗挽きコショウ・・・適宜

レモン汁（約 1/2 個）・・・大さじ 1

オリーブオイル・・・30cc

スプラウト（飾り）・・・適宜

松の実（飾り）・・・適宜

クコの実（飾り）・・・適宜

【作り方】

- 1 マグロのサクにたっぷりの塩（約大さじ 1）を全面にまぶし、水気がでてくるまで 15 分ほどおく。
- 2 玉ねぎを繊維に沿って薄切りにし、しっかりしたビニール袋に入れ、塩小さじ 1 を加えてもむ。水で洗いザルにあげておく。(1)のマグロを流水で洗い落とし、ペーパータオルで水気を拭き取る。薄いそぎ切りにする
- 3 オリーブオイルにゆずコショウを混ぜ合わせておく
- 4 (2)のマグロと玉ねぎ、それぞれに粗引きコショウ、レモン汁、(3)のオリーブオイルの順番に和える（順番を厳守！）
- 5 玉ねぎの上にスプラウトを散らしマグロを並べる。松の実、軽く水にくぐらせて絞ったクコの実を散らす

菊花寿司のスティックおにぎり

【材料/4 人分】

米・・・2 カップ

酒（大さじ 2）+水・・・400CC

昆布（5cm 角）・・・1 枚

<合わせ酢 A>

酢・・・40cc

砂糖・・・大さじ 1

塩・・・小さじ 1

菊花・・・1/2 パック

<調味酢 B>

酢・・・大さじ 1

砂糖・・・小さじ 1

塩・・・少々

昆布茶・・・小さじ 1/3

みつば・・・1 束

【作り方】

- 1 酒大さじ 2 と水で合計 400cc になるように測り、洗った米を 30 分以上、浸しておく。
昆布を入れて炊飯器で炊く
- 2 合わせ酢 A を作る。炊飯器のスイッチが切れたらすぐにご飯をボウルにあけ、合わせ酢をかける。手早く切るように混ぜながら人肌まで冷ます
- 3 鍋に湯を沸かし、みつばをさっと湯通しをして、水に取り、すぐに引き上げて絞っておく。約 1cm に刻む
- 4 菊は花卉をむしり、(3) の鍋に酢少々（記載外）を入れ、みつばと同じようにしんなりするまで茹でる。水に取り、固く絞る。調味酢 B に浸しておく
- 5 菊花をギュッと絞り、みつばと(2)の酢飯に混ぜる
- 6 ラップ（約 20cm）を広げて(5)を適量（約 75g）乗せ、スティック状のおにぎりを作る

【スティックおにぎりの作り方】

- 1 ラップを 20 cm ぐらいでカットして、広げる。ラップの上に塩少々をふり（寿司の場合は不要）、ご飯を中央に、約 10 cm 角に広げる。この時に、四角く均一に広げると、仕上がりがかきれいになる
- 2 四角く広げたご飯をラップごと中央で半分に折る。下側のラップを押さえ、ひっぱるようしながら上のラップごとご飯の形を整える。両端をねじってキャンディーのようねじる
- 3 具をのせるときは、成形してからラップを開いて、具を飾る

長芋の栗きんとん

【材料/4 人分】

長芋（正味）・・・180g

かぼちゃ（正味）・・・20g

A 水・・・200 cc

砂糖・・・大さじ 3

塩・・・ひとつまみ
B みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ2
醤油・・・1～2滴
ゆずの絞り汁・・・小さじ1/2
栗の甘露煮・・・4～8個

【作り方】

- 1 長芋とかぼちゃの皮を剥いて、1.5cm 角に切る
- 2 鍋に(1)と A の材料を入れて、強火にかける。沸騰したら、弱火にして約 10 分煮る
- 3 串がスッと通るまで煮て、フォークなどで、まんべんなくつぶす
- 4 B の調味料を加えて中火にかけ、混ぜながら煮る。沸騰したら強めの弱火にして、ヘラで鍋底が見えるようになるまで煮詰める
- 5 火から下ろして、ユズのしぼり汁を加えてよく混ぜる。皿に移して冷ます
- 6 栗の甘露煮を加えて混ぜる