

# 五色の薬膳

薬膳＝中医《医食同源》の考えを元にした食養生

すべての食材には効能があり、それぞれが臓器に対応している

## 五臓 肝・心・脾・肺・腎

(六腑：大腸・小腸・胆・胃・膀胱・三焦)

陰陽五行説により、臓器、季節、色、味、感情などもそれぞれが対応している

### 春 spring

青	肝 胆・眼・爪・筋(膜)
	ストレスから身を守る、血を巡らせ蓄える造血作用

ふきのとう、たらの芽などの山菜、セロリ、ミント、春菊、菜の花、緑茶、アスパラガスなど

### 夏 summer

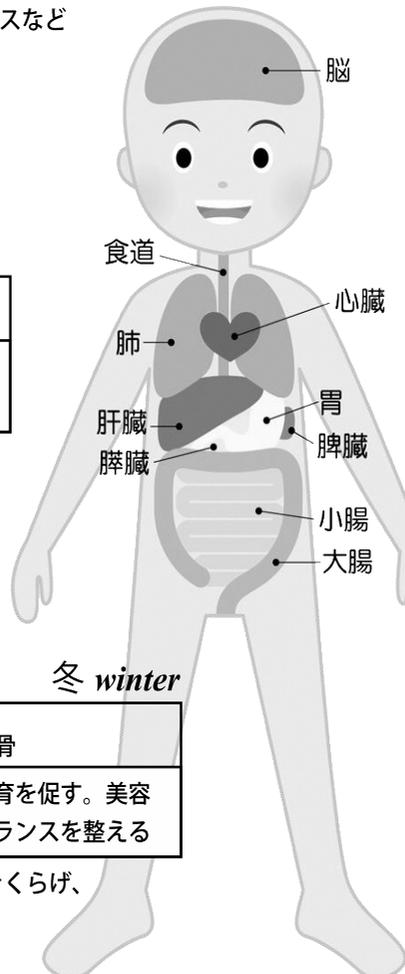
赤	心 小腸・舌・毛・血脈
	全身に血を循環させ、精神を健全に保つ。(情緒の安定、冷えを防ぐ)

トマト、スイカ、パプリカ、くこのみ、人参、ナツメ、レバー、マグロ、紅花、ココア、牛肉、鮭など

### 長夏(梅雨) rainy

黄	脾 胃・唇・乳・肌肉
	食べ物の消化吸収、栄養を「気」「血」に変換する、老廃物を排出する

大豆、ジャガイモ、パイナップル、かぼちゃ、とうもろこしなど



### 秋 autumn

白	肺 大腸・鼻・息・皮毛
	呼吸を司り水分を調整、粘膜を保護し免疫機能を調整する

大根、株、百合根、白ゴマ、レンコン、長芋、鶏肉、りんごなど

### 冬 winter

黒	腎 膀胱・耳・髪・骨
	老化の防止、成長や発育を促す。美容に働きかけホルモンバランスを整える

黒ゴマ、黒豆、黒米、牡蠣、黒きくらげ、しいたけ、ごぼう、海藻類など

# 手軽で栄養満点の乾物！

旬の食材を長期保存するための先人たちの知恵

## 日本のスーパーフード 乾物

常温で  
ストックできる

うま味が凝縮

いざという時の  
非常食に

栄養価が高い

### 【主な乾物と栄養素】

- ・ 干し椎茸: ビタミンD、食物繊維
- ・ 切り干し大根: 食物繊維、カルシウムなどのミネラル類
- ・ 乾燥ひじき: 食物繊維、鉄分、マグネシウムなどのミネラル類
- ・ 高野豆腐: ビタミンE、たんぱく質、カルシウムなどのミネラル類、イソフラボン
- ・ 寒天: 食物繊維
- ・ きくらげ: ビタミンD、食物繊維、鉄分、カルシウムなどのミネラル類

## 丸ごとピーマンの肉詰め

青

ピーマン



体にこもった余分な熱を収めてもやもや気分を解消。肉類と組み合わせることで疲労回復や美容にも役立ちます。丸ごと調理することで、野菜の持つ栄養価を丸々摂れるのに加えて、独特の苦みも気になりません。

- 1 ピーマンを平らな面に置き、転がらずに安定を保てる状態にしたら、上になっている面に、縦方向の切れ目を入れる。玉ねぎ、ショウガはみじん切りにする
- 2 ビニール袋に玉ねぎ、ショウガ、醤油、砂糖、コショウ、酒を入れ、さらにひき肉を加えて混ぜ合わせる
- 3 (2)の袋の空気を抜き、口を縛る。下の角一か所にはさみで小さく穴をあける
- 4 (1)のピーマンに(3)の肉を少しずつ絞り出しながら具を詰める(時々菜箸で押し込みながらしっかりと入れていく)
- 5 フライパンに(4)を、切込みが上になるように並べ、水大さじ2を入れる
- 6 蓋をして沸騰する音がしたら、中火にして3分半、加熱する。火を消して2分半そのまま放置する。肉汁がこぼれるので、なるべくフライパンを動かさないようにする。すりゴマを振る

4人分	
ピーマン(大きめ)	8個
合挽肉	140g
玉ねぎ	50g
ショウガ	10g
醤油	大さじ1.5
砂糖	小さじ1/2
コショウ	少々
酒	小さじ4
水	大さじ2
白すりゴマ	適宜

## 黄 大豆



## ひじきと節分豆のごはん

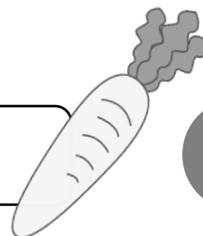
4人分	
米	2カップ
水	430cc
醤油	小さじ4
酒	大さじ2
節分豆	80g
ひじき	5g

節分豆を使って、おいしい炊き込みご飯を作ります。節分豆(大豆)は黄色に属し、胃腸の機能を助けて、膨満感や胃もたれ感を和らげる効果があると言われています。また腸内環境も整えてくれます。黒色のひじきを加えることでアンチエイジング効果も。

- 1 米は洗って分量の水に30分以上、浸しておく。ひじきはぬるま湯に10分浸し、戻しておく。ひじきが柔らかくなっていたら、ザルにあげ、何回か水を取り替えて洗い、水気を切る
- 2 醤油、酒を加えてひと混ぜし、節分豆、ひじきを上に置いて炊飯器で炊く

※ 乾燥ひじきには微量な天然有機ヒ素が含まれているため、戻した汁は捨て、何回か水を替えて洗ってから使うようにする

## 炊飯器で作るサラダチキンと大根サラダ



## 白 大根

ささみ(1枚が約50g)	2枚
塩	小さじ1/5
ハーブ(ローズマリー、オレガノなど)	適宜

咳痰の解消など体内の毒素を分解し、整腸して胃腸の働きを良くする大根を軽く干してサラダに。栄養価が高く低脂肪で人気のサラダチキンを炊飯器で簡単に作ります。豆乳を使ったマヨネーズでヘルシーに。

- 1 大根を千切りにし、キッチンペーパーで水気を拭き、ザルや網の上に広げ、半日ほど干してセミドライ大根を作る
- 2 鶏に塩、ハーブを全面にまんべんなくまぶす
- 3 ジプロックに入れて密封し、空気を抜く
- 4 ジプロックごと炊飯器に入れて、沸騰させたお湯を袋が浸るくらい入れ、お皿などで袋が浮かないように重石をする
- 5 炊飯器の「保温」スイッチを入れ、30分放置する
- 6 ボウルに豆乳、キビ砂糖、マスタード、塩、を入れて混ぜる。少しずつ、オリーブオイルを加えて、乳化するようによく混ぜる。酢とレモン汁を加えて混ぜる
- 7 (5)のサラダチキンを食べやすい大きさに手で裂いて入れる。(1)の干し大根を加えて和える
- 8 器に盛り、ブラックペッパーをふる

4人分		
大根	200g	
サラダチキン	100g	
豆乳ドレッシング	豆乳	大さじ1
	キビ砂糖	小さじ1/3
	塩	小さじ1/3
	マスタード	小さじ1/3
	酢	小さじ2
	レモン汁	少々
オリーブオイル	大さじ1	
ブラックペッパー	適宜	

電子レンジで干し大根を作る場合: 大根(千切り)200g  
600wで4分 ⇒ 混ぜて、さらに4分かける(合計約8分)

## トマトの豆乳味噌スープ

豆乳をベースにした味噌スープ。赤い食材の代表格のトマトを具にすることで、血液を補い胃腸の働きを促進。ただしトマトは体の熱を冷ます働きもあるので、この時期は温かくした食べ方がオススメです。

- 1 トマトを小さく切る。油揚げはフライパンでカリッと焼いてから5mm角ぐらいのさいの目に切る
- 2 鍋にオリーブオイルとトマトを入れ、軽く炒める。味噌と顆粒だしを加えて混ぜる。水をすこしずつ加えながら味噌を溶き、鍋の周囲が沸いてきたら豆乳を加える。周囲が沸騰してきたら火を止める
- 3 飾り用のトマトをさいの目に切る。器に盛り、ゴマと(1)の油揚げ、トマトを散らす

赤

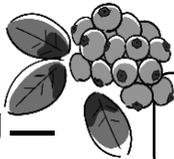
トマト



4人分	
味噌(32g)	大さじ2
顆粒だし	小さじ1
トマト	1個(約100g)
油揚げ	1/4枚
オリーブオイル	小さじ1
白ゴマ	小さじ2
豆乳	400cc
水	200cc
トマト(飾り)	適宜

黒

ブルーベリー



## ブルーベリーのプチ・フォンダンショコラ

腎を養い血の巡りをよくする働きのあるブルーベリーは、目の疲れや老化防止にも効果があるといわれています。免疫力の向上、動脈硬化の抑制などに期待できるココア、チョコレートのケーキに、効果が凝縮されたドライフルーツを加えます。

マフィン型(小)8個分	
製菓用チョコレート	40g
ブルーベリー(ドライ)	小さじ4
バター	80g
グラニュー糖	20g
卵	2個
小麦粉	30g
ココア	30g
ラム酒	小さじ1
粉砂糖	適宜

- 1 チョコレートとドライフルーツは、大きい場合は粗みじんにし、8等分にしておく
- 2 小麦粉とココアをあわせて振るい、バターは湯煎をして溶かし、粗熱をとる。オーブンを170℃に予熱しておく
- 3 バターとグラニュー糖を加えよく混ぜ、卵を別の容器で溶き、ラム酒を加えて混ぜ合わせる。(2)の粉を混ぜる
- 4 マフィン型に半分流し入れ、トントンと空気を抜き平らにする。8個分を同じように作り、その上にチョコレートとブルーベリーをのせ、残りの生地を流しいれる
- 5 170℃のオーブンで10~15分焼く。冷めたら型から外し、粉砂糖をかける。お好みで食べる時にレンジで1個につき20秒ほど温め、中のチョコレートをトロッとさせてからいただく