



薬膳料理家

阪口珠未の

漢方キッチン



## 薩摩芋のジャコ飯

---

レシピ No.001



アレルギー体質に...ミネラルたっぷり、腸を元気にする

アレルギーを改善するには、腸を調べ、追い出されたミネラルを補給する食事がおすすめです。

ポイントは「マゴワヤサシイ」を基本の食事にする

マ(豆類)ゴ(ごま)ワ(海草)ヤ(野菜)サ(魚貝)シ(椎茸などのきのこ)イ(芋類)が入ったお食事を取るようになると、ゆっくりですが、確実にカラダが変わっていきます。鼻炎で、お悩みのかた、新しい、食生活にチャレンジしてみませんか？

### 【薬 効】

- 五分ツキ米...ミネラル、ビタミンが豊富、腸を丈夫にする
- 昆布...マグネシウムなどミネラル豊富、体内の余分な水分を排出
- サツマイモ...腸を丈夫にする、食物繊維が多く、腸内の有害物質を吸着する
- ジャコ...カルシウムが豊富、血行を改善する
- 青しそ...胃腸の滞りをなくす、リラックス効果あり

### 【材 料】

(4人分)

米(できれば五分ツキ)3カップ、サツマイモ300g、ジャコ30g、青しそ10枚  
黒ごま 大さじ1、昆布3cm、酒大さじ1と1/2、塩小さじ1、醤油小さじ1

【作り方手順】



1. 米を研いたら、水3カップ、昆布を加えて釜に入れる



2. サツマイモは1cm角のサイノメに切り水で10分ほどアクを抜く



3. (1)に、ジャコ、酒、塩、醤油を加え、かき混ぜる



4. 火にかけて、5分ほどしたら、ふたをあけて、サツマイモをくわえ  
る



5. 炊き上がったら、細ぎりの青しそ、胡麻を加えて混ぜる

### レシピ No.002

カラダを温め、体力をつける

クルミは西太后の大好物でした。若さと美貌のために、クルミをすりつぶして作った、「クルミのおしるこ」をいつも食べていたそうです。西太后のあのパワーの源は、クルミだったのでしょうか？

クルミと松の実を作ったお手軽な、和え物をご紹介します。

#### 【薬 効】

- にら・・・カラダを温め、血行を改善する
- むきクルミ・・・強壮効果があり、老化を防ぐ
- 松の実・・・仙人食といわれる。肺を丈夫にし、便秘を防ぐ

#### 【材 料】

(4人分)

にら 2束 むきクルミ 15g 松の実 30g

砂糖 15g 味噌 10g 醤油 適量

#### 【作り方手順】

1. ビニール袋にクルミと松の実を入れて上からスリコギで叩いて、適当な大きさにつぶす。
2. 器に(1)と砂糖、味噌、醤油を入れて混ぜ合わせる
3. にらを茹でて、水にさらし、しぼった後、ひとくち大に切る
4. (2)と、にらを和える

レシピ No.003

きれいな肌色をつくる

「魚（ユー）」と余裕の「余（ユー）」が同じ発音であることから、中華のおもてなし料理です。魚のアミノ酸と漢方素材の働きでバテ気味だったカラダもなんとなく調子いい感じになってきます。盛りつけは魚の頭をお客様の方に向けて「歓迎」を表現するのを忘れずに。

【薬 効】

- ねぎ…………カラダを温め、血行を良くする
- 生姜…………胃腸の水はけを良くし、働きを高め血行を改善する。
- 人参酒…………血をサラサラにして、肌色を美しくする。漢方の名薬。

☆ 人参酒…高麗人参100グラムを1リットルのホワイトリカーにつけて冷暗所で3ヶ月以上おきます。冷え性で低血圧の人は、夜寝る前にサカズキー杯ぐらい飲むと効果あります。

【材 料】

(3人～4人分)

|            |          |
|------------|----------|
| ハタ、(鯛、メバル) | 500グラム程度 |
| 白髪ねぎ       | ねぎ1本分    |
| 生姜         | 親指大ひとかけ  |
| サラダ油       | おおさじ1    |
| 塩、胡椒       | 少々       |
| ＜漢方たれ＞     |          |
| 醤油         | おおさじ4    |
| オイスターソース   | こさじ2     |
| 砂糖         | こさじ1     |
| 人参酒(又は日本酒) | おおさじ2    |

【作り方手順】

1. 魚はうろこ、内臓、えらを取って洗い、蒸すときに下になるほうの背に包丁でバツテンの切り目を入れる。
2. 魚に塩、胡椒をし、皿の上に長ねぎを1本置き、その上に魚をのせる(蒸気が魚の下も通るようにします)
3. 生姜は皮をむいて3枚程度の輪切りにし、1枚はえらに差し込み、残りは身の上におく。
4. 沸騰した蒸し器の中に皿ごと入れ、蓋をして、強火にする、約10分間蒸す。
5. 漢方たれを作る。材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、器にとっておく。
6. サラダ油を煙が出るほどよく熱して、蒸しあがった魚にかける、上から、白髪ねぎをのせタレをかける。そのままテーブルへ。

# 冬瓜の蓮根あんかけ

---

レシピ No.004



むくみをとってだるさを解消

カラダの中の余分な水分を取る冬瓜。

むくみやすくて、「私って、水を飲んでも太るの」とお嘆きのあなたにはおすすめのメニューです。

ところで、冬瓜は、冬に収穫できるからではなく、冬まで長持ちするからその名がついたとか...？

## 【薬 効】

- トウモロコシの毛・・・胃腸を整え、利尿効果がある
- 冬瓜 ……………カラダの余分な熱をとり、水分代謝をよくする
- 蓮根 ……………熱を鎮め、胃腸の働きをととのえる

## 【材 料】

(4人分)

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 冬瓜                | 4分の1   |
| トウモロコシの毛（乾燥させておく） | 5グラム   |
| えび                | 200グラム |
| 椎茸                | 6個     |
| シメジ               | 1パック   |
| 蓮根                | 100グラム |

片栗粉 適量

かつお節、醤油、酒、みりん 適量

## 【作り方手順】

-  1. 冬瓜は皮を厚めにむいて、ワタをとり、4cm四方ぐらいの大きさに切る

-  2. とうもろこしの毛の乾燥させたものとかつお節を準備する。とうもろこしの毛は自宅で作れます。薬局では「ナンバン毛」という名で売っています

3.  冬瓜をたっぷりの湯で5分ほど茹でる
4.  鍋に1リットルの水をかけ、とうもろこしの毛、かつお節をだしパックに入れ、沸騰させないように、出汁をとる
5.  (4)の出汁を3分の2ほど別の鍋にとり、酒、醤油で薄味をつけ冬瓜を煮ておく
6.  蓮根はいちょう切り、エビはしいたけは薄切り、1 cm角に切る。しめじは手でさいておく
7.  (4)の出汁の残りにえび、しいたけ、しめじ、蓮根を加え煮る。酒、みりん、醤油で味をつける
8.  片栗粉大さじ1を水大さじ1に溶かし、(6)に加えて、とろみをつける。(5)の冬瓜にアンをたっぷりとかける

## 牡蠣サフラン風味

---

### レシピ No.005

肝臓を元気にして、血液の巡りを良くする

女性の半分は冷え性に悩んでいるといわれます。寒くなるにしたがって症状がひどくなりますね。

イタリアンでもつくれる薬膳レシピで冷え性もあつたか〜くなれるよ。

#### 【薬効】

- カキ...アミノ酸が多く、肝臓の機能をたかめる、血液を増やし、顔色を美しくする。
- サフラン...血行を改善し、生理痛、生理不順に著効（妊婦は量を控えめに）。

#### 【材料】

（4人分）

かき 300g

マッシュルーム 100g

玉ねぎ 半分

ほうれん草 1把（オリーブオイル大さじ1 塩、コショウ各少々で炒める）

白ワイン（無ければ清酒）

無調整豆乳 200cc

サフラン 小さじ1

塩、コショウ 各少々

調味料A（オリーブオイル大さじ1 小麦粉大さじ1 生クリーム大さじ3）

#### 【作り方手順】

1. かきはざるに入れて、片栗粉少々をまぶして、そつともみ、よく水洗いする。
2. マッシュルームは薄切り、玉ねぎはみじん切り、ほうれん草は3cmの長さに切る。
3. 鍋でオリーブオイルを熱して玉ねぎをよく炒め、マッシュルームとカキを加えて軽く炒め、軽く塩こしょうをする。白ワイン、サフランを加えて2分間ほど蒸し焼きにし、なべから取り出す。
4. 同じ鍋に豆乳を入れて火にかけ、よく練っておいた調味料Aを加えながらかはんし、とろみをつけ、塩こしょうで味付けする。ここにカキを戻す。
5. ほうれん草はオリーブオイルで、さつと炒め、塩こしょうで味付けする。
6. 大きなお皿にご飯を盛り、カキをソースごとのせる。ほうれん草を付け合わせる。

# 百合根きのこソバ ～台湾風ヤキソバ

---

レシピ No.006

不眠やイライラ、気持ちの昂ぶりに

なぜか、イライラしたり、気が高ぶって眠れない、そんな悩みに穏やかに効きます。

百合根には、精神を安定させ、のぼせやほてりを取る薬効が有るといわれます。たっぷりの百合根と野菜で、今夜はいい夢を見よう！

## 【薬 効】

- 百合根 ……のぼせやほてりを取り、神経を安定させる。
- 木くらげ ……ほてりを取り、浄血効果がある。
- きのこと類 ……腸内を整え、神経を鎮める。

## 【材 料】

(4人分)

|          |        |
|----------|--------|
| 百合根      | 1個     |
| ソバ       | 4玉     |
| 木くらげ     | 8グラム   |
| ねぎ       | 半本     |
| 人参       | 半本     |
| ショウガ     | 親指大1かけ |
| キャベツ     | 4分の1個  |
| 椎茸       | 4枚     |
| えのき      | 1袋     |
| 冷凍の貝柱    | 8粒     |
| 醤油       | おおさじ1  |
| 中華スープの素  | こさじ1   |
| オイスターソース | おおさじ2  |
| 酒        | おおさじ1  |
| サラダ油     | おおさじ2  |

## 【作り方手順】

1. 百合根はひとつづつはがして、さっと茹でておく
2. 木耳は洗って、水で戻し、食べやすい大きさに切り、人参、キャベツは千切りに、えのきは割き、椎茸は薄切りに、貝柱は大きければ、一口大に切る。
3. ねぎ、ショウガはみじんぎりにする。
4. フライパンに油をしき、ねぎ、ショウガを入れ香りが立ったら、百合根、人参を入れ、少しいためてから、椎茸、えのき、貝柱、木耳、キャベツを加えてさらにいためる。
5. しんなりしてきたらソバを入れ、お湯で溶かした中華スープの素を加えて、ソバをよくほぐ

し炒める。

6. オイスターソースと酒、醤油を加えて香ばしい香りがしたら火を止める。

## 鶏肉大蒜炒め

レシピ No.007



寒い冬を乗り切る！...血行をよくして、カラダをあたためよう。

寒い冬も間近、木枯らしの季節がやってきました。血行をよくして、つらい時期も元気に乗り切る一品をご紹介します。

### 【作り方のコツ】

下味をつけて鶏肉をあらかじめ炒めておくと、ベタベタしない。

下準備が大切。フライパンににんにくを入れてから、完成まで約3分！

### 【薬 効】

- にんにく...カラダを温めて免疫力アップ。
- とうがらし...血行をよくしてカラダをさらに温める。
- 花椒(かしょう)...山椒の実。食欲増進、利尿作用。
- クコの実...肝臓・腎臓の強化。

【材 料】 鶏モモ肉 200g

ピーマン 大1個

唐辛子 2本

にんにく 2かけ

クコの実 5g

油 適量



### 【調味料】

調味料1（鶏の下味用）→醤油 小さじ2、胡椒少々 紹興酒 小さじ2、片栗粉 大さじ1

調味料2（合わせ調味料）→醤油 大さじ1/2、酢 小さじ1、はちみつ 小さじ2、水溶き片栗粉 小さじ1

（仕上げ用）→紹興酒 小さじ2、花椒 少々



## 【作り方手順】

- 1. 材料を2センチ角に切る。にんにくは薄切りに。
- 2. 調味料 1 を加えて混ぜ、15分から20分おいて下味をつける。  
そのあと、多めの油で鶏肉を炒め、おおかた火が通ったら取り出しておく。
- 3. フライパンをよく熱して、油を少量入れ、にんにく、とうがらしを入れて、香りを出しピーマンを加えて炒める。
- 4. 炒めた鶏肉をフライパンに戻し、クコの実を加えたら紹興酒を振り入れる。
- 5. 作っておいた調味料 2 を加え、フライパンを数回あおって、最後に花椒をふって出来上がり。

## 山芋の揚げだし ～トンプリ添え

---

レシピ No.008



やまいもは日本でも精がつくとして、愛されてきました。

中国でも、「腎」という生命エネルギーの源となる臓器を強化するとして「山薬」という名前で薬用に使われてきました。

【作り方のコツ】

アツアツが美味しさのきめて、食べる直前にお椀にだしをはってください。

【薬 効】

- やまいも
- ジュンサイ

【材 料】 (4人分)

山芋 200グラム 皮をむいて、1.5センチぐらいの厚さの輪切りにする

トンプリ こさじ4

ジュンサイ 70グラム お湯でさっと煮ておく

みつば 4本 お湯でさっとゆでて、1本ごとに結んでおく

削りかつお 10グラム

揚げ油 適量

(だし用)

かつお節5グラム

昆布5cm幅1枚

水300cc

醤油大さじ2.5

みりん大さじ1 量

## 【作り方手順】

### ●ダシを取る

1. 300ccの水に昆布を鍋に入れ、弱火で煮る。
2. 沸騰直前、昆布が浮いてきたら昆布を取り出し、そのまま沸騰させる
3. 2分ほど置いてかつお節を鍋に加え、そのまま3分ほどおく
4. そのあと、かつおをペーパータオルでこす。
5. だしに分量の醤油、みりんを加える

### ●山芋を揚げる

6. 山芋を輪切りにし、片栗粉をまんべんなくまぶす
7. 中温に熱した油で、約5分揚げる、串をさしてみてもっと通ればOK

### ●仕上げ

8. お椀にを盛り、上から熱しただしをかける。その上にジュンサイ、削りかつお、とんぶり、結んだ三つ葉をあしらう

## 豆乳坦々麺

---

レシピ No.009



「腎」の力をアップさせ疲労回復に。

ボリュームたっぷり。でもカラダに優しい一品です。

【作り方のコツ】

タンタンメンは、四川の屋台料理。花椒をきかせて汗をかきながら食べます。このレシピは、豆乳とゴマを使って、疲れや冷えを取るレシピにしました。豆乳は中国では「豆漿」といわれ、朝食にお粥一緒に食べると寒い日も、芯から温まります。

【薬 効】

- 大豆・・・体の乾燥を防ぎ、のぼせや火照りをとる働きや、胃腸を整える効果があります  
胡麻・・・生命エネルギーを司る「腎」を強化し、体を若々しく保ちます。
- 花椒・・・中国山椒のこと。体を温め、消化を促進します。

体を乾燥させる「陽の食材」花椒、水分を与える「陰の食材」豆、どちらにも、偏らない「平の食材」胡麻の入ったバランスのとれた料理です。

【材 料】 (2人分)

肉味噌

豚挽き肉60g 芽ひじき 3g きくらげ2g ザーサイ10g ねぎみじん切り10g

生姜のみじん切り10g サラダ油大さじ1

調味料

テンメンジャン小さじ1 醤油小さじ1 紹興酒小さじ1 塩コショウ少々

その他の材料

煮干・30g 昆布3cm 豆乳140cc 中華スープ小さじ1 塩小さじ1～2

練り胡麻大さじ2 中華麺2玉 青菜2羽 干しエビのみじん切り小さじ2 (無くてもOK)

白ねぎの千切り 1/4 本分

ラー油少々

花椒粉 少々

## 【作り方手順】

1. 肉味噌を作る。芽ひじきは100ccの水で戻す。ザーサイは塩抜きしてみじん切りにする。葱と生姜をみじん切りにする。鍋に油を入れて熱し、豚挽き肉をほぐすように炒める。白っぽくなったら、他の材料を加えて炒め、調味料（甜麺醬・醤油・紹興酒・塩・コショウ）で味をつける。多めに作っておくと応用がきく。
2. 干しエビ小さじ2は軽く炒ってみじん切りにし、白葱は千切りにし水にさらす。青菜2羽は熱湯で茹でる。
3. 出汁をとる。煮干・昆布を水550cc（出来上がり400cc）に入れ火にかけて、沸騰してきたら弱火にし、5分ほど煮出し、冷めたら、出汁ガラを漉す。
4. (3)を火にかけ、豆乳、芽ひじきの戻し汁、中華スープを入れ、味をみながら塩を適量加える。沸騰させないように注意。
5. 麺をゆでる。ゆであがったら、あらかじめ温めた器に、練り胡麻、ラー油を入れ、熱い(4)を注ぎ、よく混ぜ溶かす。麺を入れて、青菜、肉味噌、干しエビのみじん切り、葱の千切り、花椒の粉をのせる。

## 蓮の実

---

薬膳講習で、蓮の芯のお茶を出すと、「おいしい〜。」とか「ほっとする〜。」という声がよく聞かれます。

苦くて、えぐいお茶なのに、、、

みんな疲れているんですね。

蓮の芯は、清心安神と言われる効果があって、カラダをリラックスさせ、不眠の人にも、よい効果があります。

蓮の実も、前のブログで紹介したとおり、神経が昂ぶって、ねむれない方におすすめ。

生徒さんの一人は、食べたあと、電車に乗ると、熟睡して、乗り越してしまうらしい。。。

食べ方は、あまり難しく考えなくてもOK

一晩水につけて（この季節だと、冷蔵庫に入れるほうが安心）、柔らかく煮ます。  
茹で汁を少々とはちみちで、ひと煮立ちさせて、火を止め、冷ましながらかき混ぜ、  
シナモンパウダー、少々をかけて、できあがり。



夜のくつろぎタイムにいただくと、気持ちよい眠りを誘います。

蓮の実なくても、布団を見ただけで眠くなる昨今。

私も疲れてるかも。

2012.07.09 Mon

## 一関で復興スイーツ

---

先日一関に行ってまいりました。

一関も今回の地震で、被害の大きかった場所のひとつです。

お伺いしたのは、一関に伝わる「餅文化」にちなんだ、復興スイーツを作るお話があり、その打ち合わせのために行ってまいりました。



一関の方でまとめ役になってくださっているのが、地元の名士、佐藤さん。

「世嬉の一（せきのいち）」という、大きなつくり酒屋の女将さんです。



しばらく歩くと、看板が見えてきました。博物館にもなっていて、かなり広い敷地



佐藤さんと、しばし、打ち合わせのあと中庭へ。



古い建築物がたくさんあって、どれも趣があり、そして大切に守られてきた様子がうかがえます

。



酒造りに使われる湧水。



蔵の中に作られたレストランで、一関に伝わる餅膳をいただきました。



一関は、冠婚葬祭のすべてに餅が登場するようで、全部で数百種類の餅料理があるそうです。今回は、代表的なものを「もち膳」として、メニューにされたものをちょうだいしました。



もち、もち、もち、全部もち。  
真ん中に大根おろしがあるのが、納得。  
お〜ジ Asterゼ！



こちら、佐藤さん  
「えごま」をすっていらっしゃいます。

葉膳をナリワイにする私には、おなじみの食材。

そして、東北、群馬の内陸の人たちの健康を支えてきた木の実のひとつ。

体の参加を防ぐ油、 $\alpha$ リノレン酸が多く含まれます。



桑葉のそばを、えごまのたれで食べる！

なんて素晴らしいメニュー。

桑葉のそばの芳しさと、清涼感がたまりません。



もちスイーツを作るにあたって、直接の窓口になってくださる餅製造会社のSさん。  
さまざまな餅菓子をお持ちくださいました。

驚いたのは、とにかく、餅のお菓子の種類が豊富なこと！  
もちのお菓子だけで、これだけバリエーションがあるとは。。。  
つまり、文化があって、それを日常に食べる人が多いということですね～。



みなさんで、お写真を撮りました。

どんなものができるかわかりませんが、餅がひとつの文化として根づいている町、一関。  
とても、楽しみです。

ブログランキングに参加しています。

クリックお待ちしております！



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[菜膳料理家 阪口珠末の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2012.06.25 Mon

## 蓮の実のあんみつ&蓮芯茶

---

「蓮の芯って飲むと眠くなる？」友人に尋ねられたことがあります。話を聞いてみると、旅行で台湾に行ったとき、お茶屋さんで「蓮芯茶（れんしんちゃ）」を見つけたそうです。

飲むと熟睡できるとお店の人に言われ、不眠に悩んでいた友人は、おもしろそうと思い、持ち帰りました。家で飲んだところ、10分もたたないうちに眠くなってそのまま熟睡してしまったとい

います。

蓮芯とは、蓮の実の中に入っている胚芽の部分のこと。

普通は料理に使うときは苦いので、取りのぞきますが、お茶屋さんではこの芽の部分を集めて「蓮芯茶」として販売しています。

これから夏にかけて起きやすいのが「心の火」という状態です。症状としては、イライラ、睡眠障害、動機、ほてり、口の渇き、尿の色が濃いなど、緊張の多い現代人には、よく見られる症状です。

中国医学では、「心」は「心臓」と「精神活動」の両方を意味します。不眠は精神活動がスムーズでないということなので、「心」のバランスを取り戻すように治療していきます。

こんなときに効果があるのが夏に実る蓮の実です。

熱を取って、鎮静させる働きがあり、特に蓮芯はその効果が強い部位。

普段から不眠気味だった友人が、眠くなったのはうなずけます。

料理方法は、豆と同じように扱えかうことができます。

柔らかくなるまで煮たあと、野菜や肉と合わせてスープにしても良いですし、甘く煮てデザートにしても、ほっくりした味を楽しめます。今回は蓮の実を使ったあんみつを作ります。

忙しさに追われて、リラックスが難しい私たちの毎日。休日には、少しだけ手をかけて、蓮の実のデザートとお茶で体中の力を抜いてみませんか？

## 蓮の実のあんみつ&蓮芯茶



## 作り方（2～3人分）

①糸寒天5gを500ccの水に5～6時間つけてふやかす。そのまま火にかけ、沸騰したら弱火で3分ほど寒天が完全に溶けるまで煮る。流し缶などに入れて冷まし、その後冷蔵庫で冷やし固める。

②蓮の実50gは5～6時間たっぷりの水につける。実の中に蓮の芯が入っているので、取り除く。かぶるくらいの水に入れて、火にかけ沸騰したら弱火にし、40分程度少し固めに茹でる。茹で上がったたら冷ます。

③干し杏50gは100ccの水に1時間程度ひたして戻し、蜂蜜大さじ1を加えて火にかける。沸騰したら弱火にして、汁がほぼ無くなるまで煮含める。冷ます。

④寒天を2センチ角に切り、器に盛る。蓮の実、杏、市販のこしあんを載せて、上から黒蜜を適量かける。

## 蓮芯茶

蓮芯を急須に入れ、熱湯を注ぐ。2～3分まって、器に注ぐ。

※蓮の実、蓮芯は、中華食材店の他、漢方キッチンでも、お取り扱いがあります。

ブログランキングに参加しています。  
クリックお待ちしております！



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[薬膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2012.05.21 Mon

## 塩糶のパスタ

---

「糶づくしの薬膳メニュー」講座では、やはり、塩糶が人気。  
一人の食事にも活躍する塩糶を使ったパスタメニューのリクエストも多く寄せられました。

今日は、春野菜のひとつ、芽キャベツと塩糶を使ったレシピをご紹介します。

先日、春野菜をたっぷり送っていただきました。  
その中に芽キャベツを発見。



芽キャベツは、アブラナ科の野菜の中でも、特にデトックス効果の高い食材。  
それに、塩糶を使うと、旨みが出るので、化学調味料など使わなくても、だれでも美味しくヘルシーな料理ができますよ。



## 作りかた

2人分

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 芽キャベツ   | 12個ぐらい                  |
| 卵       | 2個                      |
| スパゲッティ  | 160g                    |
| オリーブオイル | 大さじ2                    |
| にんにく    | 1かけ                     |
| あらびき胡椒  | 少々                      |
| 塩麴      | 大さじ1半から2（塩加減を見て加えてください） |

- ①鍋に塩（分量外）を加えて、スパゲッティを表示時間通りにゆでる。
  - ②芽キャベツは、縦に1/4かに切る。にんにくのみじん切り、卵は割りほぐす。
  - ③フライパンにオリーブオイル小さじ2を加え、卵を炒め、半熟で器に取る。
  - ④①のスパゲッティがゆで上がる3分前に芽キャベツを加えてゆで、一緒にざるにあげる。
  - ⑤フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りを加えて火にかけ、香りがたったら④を加えて炒め合わせる。
- 塩糶を加えて、味を整え、卵を戻して、混ぜ合わせ、あらびき胡椒を振る。
- ⑥器に盛り付ける。

菜の花でも、美味しくできます。

ぜひ、お試しください。

ブログランキングに参加しています。

クリックお待ちしております！



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[薬膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2012.05.04 Fri

## 4月18日イベント講座「糰づくしの薬膳メニュー」

---

4月18日に 漢方キッチン 特別イベント講座として、「糰づくしの薬膳メニュー」を開講しました。

今回は薬膳的に見た、「糰」について、講義。



講義の内容を活かして、甘糰と塩糰のお料理を実習へ。



「糰にそんな効果があったなんて。」「目からうろこです。」  
という、お声もちょうだいしました。  
みなさんに喜んでいただけて、うれしいです。

今回のメニューは、  
塩糰の作り方  
甘糰の作り方  
桜色のスパークリング甘糰  
野菜と魚介の塩糰和え  
鶏肉と野菜の中華風塩糰蒸し  
甘糰黒ごま団子、きんもくせいの香り



まずは、桜色のスパークリング甘糰



「スパークリング甘糰」で乾杯です



## 「鶏肉と野菜の中華風塩糍蒸し」

「簡単で、美味しい！」と好評でした。

これは、混ぜて、味をつけて蒸すだけ、帰宅時間の違う家族でもおいしく、体にいい食事を準備してあげられます。



## 「野菜と魚介の塩糍和え」

糍は独特のにおいがあるので、ちょっとした工夫をすると、匂いが抑えられておいしくいただけます。



「甘糍黒ごま団子、きんもくせいの香り」

中国では「元宵（ユエンシャオ）」というスイーツを、甘糍で味付け。

たくさんの方々にご参加いただき、ありがとうございました。

これからも随時イベント講座を開催します。

どのメニューも「簡単・おいしい・体によい」です

また、ぜひ、ご参加くださいませね。

[ブログランキング](#)に参加しています。

[クリック](#)お待ちしております！



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[薬膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2012.05.03 Thu

### 3分で完成。花粉症対策メニュー

---

そろそろ花粉症が出てくる次期。

私はアレルギーがひどかったけど、食生活を変えるようになってから、ほとんど花粉症はなくなりました。

とはいっても、春はアレルギー反応が起きやすい。

解毒効果の高い食材をなるべく多くとりいれたい。

今日のお昼ご飯は、さっと作れるデトックス野菜炒め。



芽キャベツ、白菜、乾燥海老をオリーブオイルで炒めて、塩コショウしただけ水がでないように、中華なべで思い切り強火で、白菜を焦がすように炒める。

3分で完成。

芽キャベツ、白菜はどちらもアブラナ科の食材で、解毒効果がとても高い。特に芽キャベツは、

「スプラウト」なので、解毒効果だけでなく、栄養価も高く、ガンの人の食事に推奨されています。

3分でできるデトックスご飯でした。



[薬膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](http://kanpokitchen.com)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)



[にほんブログ村](#)

2012.02.17 Fri

## キャンプ場でクリスマスケーキづくり

---

キャンプ場では、あまり手の込んだものより、楽しくつくれる方がいいですね。  
今年は、我が家では、クコの実をたっぷり使って薬膳風のクリスマスケーキをつくりました。

簡単にできるクリスマスケーキの作り方が、アウトドアマガジン、[「GARRRV \(ガルヴィ\)」](#)  
[↑](#)に掲載になっていましたので、それをアレンジしてつくります。

ホットケーキミックスを使って、たこ焼き器で焼いて、それをツリーのように積み上げるという  
ものです。



材料はこちら。

クコたっぷりのクリスマスケーキ

作り方

|            |                   |
|------------|-------------------|
| ホットケーキミックス | 2袋                |
| 卵          | 2個                |
| 豆乳         | ホットケーキミックスに書かれた分量 |
| クコ         | 40g               |
| レーズン       | 20g               |

オリーブオイル 適宜

飾り用

粉糖・クコ・レーズン適宜・アーモンド・はちみつ



「一緒にやる～」

という娘。

最後までできるかしら。。。と思いながらもスタート。

作りかたはこんな風。

- 1、クコ、レーズンを少量の水で戻す。
- 2、ホットケーキミックス、豆乳、卵を混ぜ合わせ、1を加えてかき混ぜる。
- 3、たこ焼き器にオリーブオイルを敷き、2を注ぎいれてこんがり焼く。
- 4、焼きあがった3を皿に積み上げる。ケーキのおしりにはちみつを付けて、他のケーキとくっつけるように積み上げる。
- 5、クコ、レーズン、アーモンドにもはちみつを付けて、ケーキに貼りつける。

6、最後に葉っぱや枝で飾り付けて、粉糖を振る。



ホットケーキミックスにクコとレーズンを混ぜた記事を焼いていきます。  
まんまるでかわいい。



たくさん焼けました。  
すでに、この時点で娘はいなくなっていました。

料理家の娘さん、けっこうみんな小さい時から、「一緒に台所に立ってるよ。」という話を聞くんだけど、わが娘は、  
「火がこわい〜。」  
「熱いのやだ！」  
「ぐによぐによ嫌い。。。」

やる気あんのか???



「りんちゃ〜ん。葉っぱ取りに行くよ〜。」と呼び戻し、裏の山でヒバの葉っぱと、赤い実（何かしら？）を収穫。



かざりつけになると俄然、やる気を出す娘。  
テーブル全体に粉糖をふりかけて、オブジェのようにしています。



ちなみに娘はオブジェが好き。  
クリスマス用の飾り物。「どんぐりが音符の形のマイクで歌っているステージ」だそうです。

そろそろ完成したみたいです。



クリスマスケーキになりました。

「GARRRV（ガルヴィ）」さま、ありがとうございました。クリスマスの楽しい思い出ができました。

、「子供を放射

尚、こちらのレシピは[「子供を放射能から守る食生活」](#)ブログの方でも紹介しています。

ブログランキングに参加しています。

クリックお待ちしております！



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[薬膳料理家 阪口珠末の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2011.12.26 Mon

## 村おこしのお仕事

---

村おこしのお手伝いをさせていただいている群馬県上野村の記念すべき、初めての商品がほぼ完成しつつあります。

それは。。。



きのこ汁です。

「家でも作れるやん」  
と言われそうですが。。。  
食べたら違いがわかりますよ～。

上野村で作っているきのこは、とにかく美味しい。  
このきのこの美味しさを、ストレートに伝えるために、試行錯誤でした。

結局余計なものは、何も使わず、出汁、味噌、きのこ、水という基本材料にこだわって、何度も試作して、試食して。

やっと納得のいくものができました。



あとは、パッケージ。

実は、これは、村の加工スタッフの手づくりです。

私の薬膳料理皇室の生徒の方々にも、試食会でさまざまなご意見をいただいて、ブラッシュアップしている過程です。

生徒さんの、きっぱり、はっきり、鋭い意見が、ものすごく参考になっています。

年明けには、道の駅、都内の高級スーパーで発売できるべく、きのこの営業の方と奔走中！！

お楽しみに！！

[ブログランキングに参加しています。](#)

[クリックお待ちしております！](#)



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[薬膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2011.12.21 Wed

冷え症・血行促進・風邪予防・

## 鯛の蒸し物～高麗にんじんのソース

急に寒くなりました。

市場では、このところ小さめの鯛が出回っています。

天然のものでも、リーズナブル。でも、3枚におろしてしまうと、食べるところが少なくなってしまう。

そんなときは、丸ごと蒸すのが、おすすめ。



作り方は簡単。

内臓を出した鯛をお皿に乗せ、強火で蒸します。大き目のフライパンに水を張って、皿を置き、蓋をしたものでもOK

蒸しがあったら葱、生姜の千切りを乗せて熱した油をかけます。

たれには韓国のお土産でもらう高麗にんじんのパウダーを活用して薬効を高めます。

体を温める薬膳食材を重ね使いで、食べた後に体がポカポカと温まります。

詳しい作り方はこちらの薬膳レシピからダウンロードできます。



[薬膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

食べて温まってね！

ブログランキングに参加しています。

クリックお待ちしております！



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[薬膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2011.12.14 Wed

ダイエット・デトックス・便秘解消・

### ダイエット塩焼きそば

今日は、夫が不在なので、娘とわたし、女子ふたりで簡単にささっとすまそうということにしました。（私が勝手に。。。。）

最近、ちょっと食べ過ぎだし、あまりこってりしたものはね～。っと冷蔵庫を見ると、

もどしたわかめ、えのきだけの大袋が1袋、焼きそばが1玉ありました。

ひらめきました。

これで、ダイエット焼きそばができる！

作り方は以下です。

わかめとえのきのダイエット塩焼きそば



#### 材料 2人分

|        |               |
|--------|---------------|
| カットわかめ | 大さじ1 (もどしておく) |
| えのきだけ  | 大袋1袋          |
| ねぎ     | 1本            |
| キャベツ   | 1/8個          |
| にんにく   | 1かけ           |
| 焼きそば   | 1玉            |
| サラダ油   | 大さじ1          |

#### 調味料

|      |      |
|------|------|
| 塩    | 適宜   |
| こぶ茶  | 小さじ1 |
| 酒    | 大さじ1 |
| コショウ | 少々   |
| ごま   | 適宜   |

1. サラダ油を鍋に入れて、にんにくを入れて火にかける
2. にんにくの香りがたったら、ねぎ、キャベツ、えのき、わかめを加えて炒める。
3. 全体に軽く火が通ったら、焼きそばを入れ、酒を加えてほぐす。
4. 昆布茶、塩で味を整え、胡麻とコショウを振る。

わかめ、えのきは、ノンカロリーの上、整腸効果、デトックス効果に優れています。  
食べ過ぎのときや、便秘気味のときに食べると効果的で、おなかまわりをすっきりさせます。

ささっと作って、1玉分を娘と2人でわけました。  
けっこうボリュームがあって、満足満足。

ふふふっ。  
なかなか冴えてるわ～

食後、お風呂に入って、娘の歯磨きを手伝って、ベッドへ連れて行くと、

「母ちゃん、おなかすいた！ なにか食べたいよ。」

やはり、育ち盛り6歳の子供の胃袋はすごい。あっというまに消化してしまうのね。

結局、また台所へ立つはめに。

晩御飯、「女子ふたりで簡単にささっとすますはずだったんだけどな～。」

[ブログランキングに参加しています。](#)

[クリックお待ちしております！](#)



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[薬膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2011.12.13 Tue

冷え改善、血を増やす、巡りをよくする

## 巡らせ薬膳茶

ときどき、むしように食べたくなるのが、「ミルキーフランス」という菓子パン。フランスパンの間にクリームが挟まっているもの。

私が小さいころ、近くに焼きたてのパン屋さんを売っている店はありませんでした。「ちよさん」というヤマザキパンを売っている駄菓子屋（お店のおばちゃんの名前がちよさんだったの）で、食パンが売られているぐらい。美味しいパンは、神戸にお出かけしたときに買ってもらうものでした。

小学校になったころ、主婦の女性が数名で、ベーカリーをオープンしました。山小屋風のお店には、小麦にこだわったパンが丁寧に並べられ、どれもみんなおいしそうでした。

そこで売っていたのが、ミルキーフランス。子供には、ちょっと硬めのフランスパンの中に、カスタードクリームとは違う、シンプルなクリームが埋め込まれているのがにじびれました。

それ以来、「ミルキーフランス」を見つけると、ついつい買ってしまうのです。

今日は、ファミリーマートで、ミルキーフランスを見つけて、ふらふらと買ってしまいました～。



罪ほろぼし(?)に、薬膳茶を合わせて、今日のティタイム。

(コーヒーのように見えるけど)

中国では、生理前や生理中には、なつめや、当帰などの優しい薬効の漢方をお茶にしてよく飲みます。

写真は、当帰(とうき)、なつめ、生姜、女貞子を軽く煮出した薬膳茶。

飲んだ後、体が緩んで、下腹部が温まります。

当帰は補血という血液を補う効果のほか、血を動かす力が強いので、巡り感がよくわかります。

胃腸が極端に弱い人でなければ、当帰は、女性力アップ、巡り力アップにはかかせない薬膳素材です。

時間がない方は、急須に入れて熱湯を注ぐのでもOK。

一度、試してみてくださいね。

## 巡らせ薬膳茶

当帰            3 g  
棗               3 粒  
生姜スライス   3 枚

ポットに入れて、熱湯 5 0 0 c c を注ぐ、または鍋で弱火で 1 0 分煮出す。

飲むと体がポカポカとしてきて、心地よいです。  
ティタイムにコーヒーの代わりにいかがですか？



[薬膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](http://kanpokitchen.com)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)



[にほんブログ村](#)

2011.12.12 Mon

## 薬膳ツアーのお客様から手紙

---

11月初めに北京薬膳ツアーを開催しました。

そのときに参加していただいたお客様からお手紙をいただきました。

このお客様は70代のご夫婦で、「体力に自信がないけれど」と、おっしゃっての参加でした。



お手紙には、とても楽しめた上、旅行から帰ってきて、体調がよくなったと書かれていました。

北京留学から帰った20代のころは、薬屋で漢方のカウンセリングをしていました。

そのときの私のお客さんは20代から50代ぐらいの方が中心。70代～80代の方からご相談を受けることはあまり、ありませんでした。

ある方に言われました。

「カウンセリングはうまいけど、得意とする客層が狭いね。人とコミュニケーションをとる方法を一つじゃない。もっといろいろな層のために、アプローチ方法を勉強したほうがいい」

辛口のコメントでした。

それ以来、「自分の守備範囲を広げる」ことを、目標にしてきました。

今回、70代のお客様からのお手紙が、私の中で、とてもありがたいものでした。

20代より、30代、そして、今、と少しずつ自分のできることが広がってきていることを確認させてもらえたからです。

これからも、日々、自分を広げて行きます。そして、それに終わりはありません。

[ブログランキングに参加しています。](#)

[クリックお待ちしております！](#)



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[薬膳料理家 阪口珠末の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2011.12.09 Fri

食べても太らない・ダイエット効果

### 聖護院大根のおでん

大根は、薬膳では最も大事な野菜と言われます。

効能的には、辛味の食材です。滞った気の流れを調べて巡らせ、消化を促します。

「食積（しょくせき）」といわる食べ過ぎを解消するのも大根の特徴。

おでんの具材に大根をたっぷり入れて食べることで、肉や練り物がうまく消化されて、太りにくい1品ができます。

きのこ昆布でデトックス効果もアップします。

作り方は簡単。ふだんのおでんに、大根の量を増やすだけです。



【材料】 4人分

おでんの具 2人分セット

出汁 3リットル

(かつお出汁に、中華顆粒出汁を加えます)

聖護院大根 1/2個

しめじ 1パック

結び昆布 4本

### 【作り方】

- ①聖護院大根は2センチの厚みに輪切りし、扇型に4つに切る。  
しめじは石づきをとって、適当にほぐす。
- ②ねりものは、パックから出して、熱湯を回しがける
- ③出汁に、大根、おでんの具、しめじ、むすび昆布を加えて煮る。沸騰したら、弱火にして、30分ほど煮る。一度火を止める。
- ④冷めたら、また、火にかける。弱火で10分ほど煮る。

大根は、解毒効果も強いので、消化不良や食毒がたまった状態以外は、火を通して食べるのが好ましいといわれます。

これから、年末、お正月の食べ過ぎに、ぜひ、お試しください。

[ブログランキングに参加しています。](#)

[クリックお待ちしております！](#)



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[菜膳料理家 阪口珠末の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2011.12.04 Sun

## 幸せと金運アップの薬膳セミナー2

---

今年の秋冬の美食同源コースは、「幸せと金運アップの薬膳です」

先日のセミナーの様とともに、コースをご紹介します。



こちらは、薬膳サングリア 秋冬バージョン  
のどや肌を潤す漢方素材をつけこんでいます。



乾杯は、このサングリアで。  
みなさまの幸せと金運アップを祈って乾杯です。



「梨の海鮮寶箱 黄金ドレッシング」

香港では、黄金色で丸い日本の梨が「金運を招く果物」として話題になっています。  
梨を寶箱に見立てて、海鮮や野菜のお宝を詰め込みました。  
薬膳では梨は、肌と喉をしっとりさせるといわれます。ドレッシングには、気のめぐりを高める

ダイダイ果汁にハーブや野菜を使いました。

「あなたの体にも生活にも潤いを」と願って作りました。



「幸せを呼び込む金魚の蒸し餃子」

金魚は「人と金運を招く」として、人気があります。

食べるのがもったいないぐらいかわいい金魚。



「願いをかなえる丸ごと玉葱のふかひれスープ」

竜が持つ宝珠をイメージしました。

玉葱は、スタミナをつけ、持久力をつける食材です。

「粘り強さをもって、夢の実現を目指す」一品です。



「金目鯛と野菜のはさみ焼き、フラワーティアラ」

祝い事にはかかせないめでたい「赤い魚を」の蒸し料理です。  
体力を補う椎茸やレンコンも使って、見た目も美しく、健康も考えた一品。  
「豊かさは、人に喜んでいただくところからやってくる」ことを意味しています



#### 「黄金豚の蕪蒸し宝塔仕立て～サフランソース～」

宝塔を模した蕪に、黄金豚をつめて蒸しました。  
サフランは、漢方でも貴重な薬剤で、鍵つきの薬箱に保管されています。  
「あなた自身を宝物のように大切にする」意味を料理にこめています。



「芋・栗・ドライフルーツ入り、五目おこわの福袋」  
金貨がたくさん詰め込まれた宝袋をイメージしました  
なつめ、いちじく、栗など、さまざまな種類の体に滋養を与える八種の宝を香りの良い蓮の葉で包みました。  
「多様なものとの関わりが、あなたに幸せをもたらす」ことを意味しています。



蓮の葉を昔のお財布に見立てています。お財布を開くと、金色の食材がぎっしり！



「プラチナウォーターの杏仁豆腐 宝石箱を添えて」

香料やエッセンスを使用せず、3週類の杏の種をすりつぶして作った杏仁豆腐。大好評をいただいています。

ベルベット色のドライフルーツはフルーツの持ち味を活かしてワインで煮あげました。

「本物はシンプルで美しい」を表現しています。

金のお茶とともにお召し上がりいただきました。



白金亭の窓から見える銀杏もそろそろ金色に・・・

金色に囲まれて、豊かで、暖かい気持ちになれるひと時でした。

ブログランキングに参加しています。

クリックお待ちしております！



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[薬膳料理家 阪口珠末の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2011.11.29 Tue

## 金運アップの薬膳でおいしくハッピーに

---

私がメニューをプロデュースさせていただいているヌーベルシノワの店「白金亭」で、秋冬の美食同源コースが始まりました。

美味しく食べて、美しくなるというテーマのもとに作られたコースです、現在1万食を超えるご好評をいただいています。

(毎季節ごとに召しあがっていただいている方も多く、ありがとうございます！)

この秋冬のテーマは「**幸せと金運アップの薬膳**」です。

食風水の考え方を取り入れて、見た目にもキラキラ、食べて美しく、豊かになれるコースです。

メニューの内容はこちら↓↓↓

チャイニーズサングリア 秋冬バージョン

梨の海鮮宝箱、黄金ドレッシング

幸せを呼び込む金魚の蒸し餃子

願いをかなえる丸ごと玉葱のフカヒレスープ

金目鯛と野菜のはさみ焼き フラワーティアラ

黄金豚のかぶら蒸し宝塔仕立て

芋、栗、南瓜入り五目おこわの福袋

プラチナウォーターの杏仁豆腐 宝石箱を添えて

チャイニーズハーブティー 金



こちらは、「黄金豚のかぶら蒸し宝塔仕立て」  
黄金ソースは、血液を浄化するサフランのソースです。

美食同源コースの味付けは、塩分が1%以下と、ヘルシーで、さっぱりしているのも特徴です。  
ぜひ、お越しくださいませ。

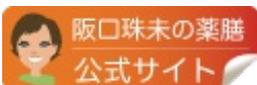
[ブログランキングに参加しています。](#)  
[クリックお待ちしております！](#)



[にほんブログ村](#)



[にほんブログ村](#)



[薬膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

2011.11.27 Sun

## さといものフライドポテト

---

娘はフライドポテトが好きです。

初めて食べたのは、3歳の時、ハワイのとあるサンドイッチ屋で注文したサンドイッチにてんこ盛りについてきました。

そのときの、娘の顔を忘れられません。

まじまじとポテトを見て、こんなおいしいものがあるのか??という顔で、私に訊きました。

「かあちゃん、これお肉？」

そして、サンドイッチには、目もくれず、一心不乱にフライドポテトを平らげたのでした

『薬膳料理』と『ファーストフードのフライドポテト』、  
どうも相性があまりよくなくて、食べさせてなかったのだけど、この日以来、出かけるたびに

「フライドポテト食べさせて。お願い。」  
とせがまれるようになりました。

そんなに好きならと、フライドポテトは家で作るようになりました。

今日の夕食には作ったのは、『里芋のフライドポテト』

里芋は薬膳では、体力をつける働きのほか、血行を良くする働きもあります  
また、「破宿血・去死肌」ー老廃物と古い肉を取り去るといわれ、よく癌の痛みを取るために、  
里芋のすりおろしをハップ剤として外用にします。



作ってみると。。。とってもおいしいのです。

もちりしていて、ほのかな甘みがあって、山椒と塩で食べると、味が引き立ちます。

夫と私、娘の3人で、

「おいしいね〜。」

「これなあに？」

「さといも〜」

食べてたら、お皿はからっぽに。

10個ぐらいの1袋を全部揚げたっていうのに！

作り方は、里芋の皮をむいて、160度ぐらいの油で、4分ほどあげます。

最後に180度ぐらいまで、温度を上げて、1分。からっと揚げます。

仕上げに塩や、山椒塩、カレー粉と塩など振ります。

美味しくて、体にいいフライドポテト。

これから、里芋の滋味が増す季節、ぜひ、作ってみてくださいね。

---

ブログランキングに参加しています。

クリックお待ちしております！



[にほんブログ村](#)



[菜膳料理家 阪口珠未の漢方キッチン](#)

[kanpokitchen.com](http://kanpokitchen.com)

---

2011.11.22 Tue

## 今月の薬膳料理教室

---

今月の薬膳料理教室基礎クラスのテーマは、「肌とのどの乾燥を防ぐ薬膳」

今年の秋は気候が不順なため、気管支炎が流行っているだけでなく、肌やのどの乾燥症状があって、つらい方もたくさん。

肺に潤いを与える食材を使った料理と体液を保持するための工夫をレッスンしました。



ホタテ・蓮根・梨・白きくらげの温かいサラダ

ソースをイタリアンの甘いソース。食材のハーモニーが楽しい一品



百合根だんごのきのこあんかけ

百合根をたっぷり使った贅沢なお団子。

クラスでは手順を説明した後、みなさんで、作ってみます。

簡単なプロセスで作れるようにしています

百合根だんごも、

「これなら作れるかも。。。」という料理初心者の方の声でした。

百合根、蓮根、梨など肺に潤いを保つ食材です。

身近な食材も使い方で薬になります。

[ブログランキングに参加しています。](#)

[クリックお待ちしております！](#)

[にほんブログ村](#)

2011.11.21 Mon

## ジャスミン茶の焼き芋

---

さつまいもがおいしいですね。

今は、いろいろな種類のさつまいもが、店頭に並んでいるので、選ぶのも楽しい。  
鳴門金時、紫芋、安納芋などなど。

鳴門金時を取り寄せたので、料理講習で、みなさんと一緒に焼き芋を作って食べました。

ジャスミン茶で香りをつけた焼き芋です。



中国医学は、「脾」での消化吸収を非常に重視します。

同じ食材でも、消化しやすくするための工夫がたくさんあります。

さつまいもはもたれやすいので、ジャスミン茶などのお茶と一緒に使って、消化を促進します。  
これも、薬膳の技術の一つです。

な～んて、言ってますが、作り方自体は簡単で、笑っちゃいますよ～。

さつまいもを縦に半分に割って、ジャスミン茶を切り口にしっかりまぶします。

ぬれたペーパータオルで巻いて、その上から新聞紙で巻いて、さらに上から、アルミホイルで巻きます。



こんな感じ。

これをオーブンに入れて、200度で1時間ぐらいじっくり焼きます。

オーブンから取り出したら、お芋を取り出してすぐにアルミホイルと紙をはがします。

放っておくと、焦げた紙の匂いがお芋に移ってしまうので、注意してくださいね。

オーブンが無い方は、中華なべでもOK。

新聞紙を厚めに巻いてからアルミホイルで包み、中華なべに入れます。蓋をして弱火で1時間ぐらい焼きます。

途中、2、3回ひっくり返しましょう。

ただの焼き芋もこうすると薬膳になります。ジャスミン茶の香りが立つ焼き立てをほおばりませう。緑茶でもできますよ。

ぜひ、お試し下さい。

[ブログランキングに参加しています。](#)

[クリックお待ちしております！](#)



[にほんブログ村](#)

2011.11.17 Thu

現在発売中の「日経ウーマン」12月号（11月7日発売）に妊活レシピが掲載になりました。



まだすぐに妊娠、結婚の予定はないけれど、将来的には。。。と考えている方のための、「女性らしい体」をキープするための薬膳のメニューです。

といっても、作るのは1品だけ。簡単な手順で1度まとめて作れば、それだけで、3品～4品も展開できて、保存もきいて、なおかつ体にも良いという、超お得なレシピです。冷えを改善、月経を整えたいという方にもおすすめです。

我が家でも大量に作って、バージョンを変えて常にストックしている常備メニュー。

ぜひ、本屋さんで手に取ってみてください。

[ブログランキングに参加しています。](#)  
[クリックお待ちしております！](#)



[にほんブログ村](#)

2011.11.11 Fri

## 子供も好きな人参レシピ

---

先日、娘のきのこ嫌いが突如として、「治った」という話をブログに書きましたが、今日の話は、2週間ほど前のこと。（まだ、治る前）

家からほど近いところにある「Bocca di Leone ボッカ ディ レオーネ」というお店に行きました。

夫が海外のミュージシャンを連れていくと、必ず喜んでもらえるという話だったので、前から行ってみたかったお店。

ただ、幼い子供を連れて訪れるのは気が引けて、訪れる機会がありませんでした。

娘も6歳の誕生日を迎えて、「きっと大丈夫！（私が行きたかっただけなんだけど）」ということになりました。

閑静な住宅街の中であって、間接照明が柔らかくて、お店に入ったとたん、リラックスできる雰囲気。

お料理も期待できそう。

アラカルトで何品か頼んで、野菜は何にしようか？ということになりました。

メニューには「季節の野菜料理」とあります。

「今日は何ですか？」とたずねると

「旬のきのこ、いろいろですよ。」とのこと。

お～、いいね～。

「じゃ、それお願いします。」

娘が横から

「りんちゃん、きのこ食べられない。。。」

がつくし。

「そっか、じゃあ、お野菜何にしてもらおう？」

「にんじん！！」

ここに来て、人参炒め??なんで!　　と思いながら

「じゃ、人参をおねがいします。」

そして、しばらくすると輪切りの人参が、こんもりお皿に盛られてやってきました。  
食べてびっくり。こんな美味しい人参炒めは初めてです。

火の通りが絶妙で、わずかにかりっとした食感が残りつつ、人参の甘みとクリームのようなまろやかさが感じられます。

味付けは塩だけ、オリーブオイルの質も良いようで、フルーツのような香りがします。

「おいしいね～。どして～。」という娘の問いに、  
「かんたんな料理ほど、むずかしいの。」　と答えておきました。

他の料理もすべておいしかったのだけど、人参がインパクトがあって、家で作ってみれるかな～と、むずむず。

今日、にんじんの美味しいのが手に入ったので、作ってみました。

キャラウェイシードとオリーブオイルを熱して、人参の輪切り、8ミリぐらいの厚さのものを置きます。

(キャラウェイシードはなくても、全然OKです。)

中火で焼いて、甘い香りがしてきたらひっくりかえし、塩をし、蓋をして、弱火で3分ほど焼きました。

柔らかくなりすぎていないかを確認して、お皿へ。



なかなかうまくできたみたい。

テーブルに出すと、娘も憶えていたみたいで  
「あっ あのお店りのょうりだあ。」

二人でとりあいで食べました。

「おいしいね～。あそこのどっちがおいしい？」  
しばらく考えて、  
「どっちも。」

氣い遣ってるなあ。

でも、ホントおいしかったですよ。

氣をつけたのは柔らかくなりすぎないように火を加減とすることと、甘みがちょうど引き出てくるようにちょっとだけ強めに塩をすることだけ。

薬膳では、人参は「補血（ほけつ）」といって、体に血の栄養と滋養を与える食材。

今日一品、食えるとホント滋養された感じがしますよ。

2011.10.29 Sat

## 栗ごはん

---

今日の料理講習は弦巻のクラス。  
アンチエイジングをテーマに4品作りしました。  
「焼栗と黒米おこわ」を作成。

栗って、おいしいけど、作るのが手間ですよね。  
私は、もっぱら焼き栗を作ってからむいて、ご飯や料理に使います。

焼き栗にすると、甘みが増して、料理が香ばしくおいしくなります。

その上、生の栗をむくより、ずっと楽なのです。  
今回は、栗の皮むきをさまざまに試してみて、いちばんむきやすかった方法です。

手順は以下のとおり。

- ①ボウルに栗と水を入れて、冷蔵庫へ入れる。できれば1晩ぐらいおく
- ②栗の底の固い部分に横に1本傷をつける。



こんな感じで。



③焼き網か、魚焼きグリルで表面が黒くなるまで、両面をこんがり7分程度焼く。



ナイフを入れた底が割れます。

④ナイフの刃元のとがった方でひっかけるようにして剥きます



⑤洗皮ごと、きれいにむけます。



⑥そのまま続けて全体を剥きます。



⑦剥きにくいものもありますが、ほぼ全部きれいにむけました。



⑧これをご飯に入れて炊き込むと、とびっきり甘みの強い栗ご飯ができます。



こちらが完成写真



勢いよく混ぜたら、ちょっと栗がくずれちゃいました。

でも、ご飯に混ぜた栗のかけらもまたうまし。

クラスのあちこちから

「え～。すごく甘い～」

「香ばしいよね。」

という声が聞こえました。

ものぐささんだけど、食いしん坊という方にもおすすめ。

お試しを！

2011.10.28 Fri

## 秋サバを使った薬膳

---

昨日、魚屋でおいしそうなサバを見つけました。

最近、仕事と子供のイベントが重なって、気のめぐりがかなり悪い感じ。サバを食べて、流れを良くしておこう！

まず、半分はしめ鯖に。

さて、残りはどうしようかなと。

サバの唐揚げを食べたかったので、半身の骨を抜いて、1センチぐらいの厚さに斜めにスライスし、下味をつけて、冷蔵庫へ。

夕食。さて、唐揚げをしようと思ったものの、後の片付けを考えると平日メニューに、「揚物」はハードルが高いです。

小麦粉をうすくまぶして、少し大目の油でソテーしました。

たっぷりの香菜を刻んで、ソテーしたサバをもりつけます。

サバは体を温め、血の巡りを良くします。香菜は、気の巡りを高め、リラックス効果の高い食材。

食後、体が緩んで、眠くなりました。

簡単すぎるレシピ。

お疲れのときに、ぜひ試してみてくださいね。

サバの和風ソテー香菜添え



サバ 半身

下味材料

しょうゆ 大さじ1～1半

酒 大さじ1～1半

しょうがすりおろし 1かけ

小麦粉 適宜

キャノーラ油 大さじ2

香菜 2束

レモン 1かけ

サバに下味をつけて、冷蔵庫でしばらくおく

小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンで、両面をこんがり焼く

香菜をざっくり切って、お皿に盛り、サバを乗せる。

レモン、またはポン酢を添えて。

香菜がなければ、刻んだ三つ葉やクレソンをたっぷり添えてもOK。

さらし玉ねぎももちろんおいしいです。

2011.10.18 Tue

## 今日の晩御飯

---

今日の晩御飯は、これ。

こここのところ、忙しくて、メインとサラダのみっていうメニューが多いです。  
美味しい舞茸と徳島のカボスをもらったので、パスタにしました。



### 舞茸と豚バラ肉のパスタ

豚バラ肉

舞茸

にんにく

唐辛子

オリーブオイル

出汁醤油（無ければめんつゆでOK）

すだち

①にんにくの薄切りと唐辛子をオリーブオイルで炒め、豚バラ肉を加えます。豚肉がチリチリっとなったら、舞茸を加えます。

②パスタのゆで汁少々とめんつゆを加え、ゆであがったパスタを加えて混ぜ合わせ、味を馴染ませます。

③器に盛って、輪切りの酢橘をきゅっと搾って！

あ～、秋の味覚！

しかし、そんな大人の秋の味覚についてこれないわが子。

「りんちゃん、舞茸きらい。」

薬膳料理家の子にあるまじき、舞茸きらい。

舞茸ペーストにすれば、平気で食べるのに、原型では、ほぼ残します。どうも、ふにゃっとした食感がダメみたいです。

めんどくさ～い。

でも、食べないともっとめんどくさい。

にんにくを炒めて、残りの豚バラ、舞茸の細く切ったもの。トマトソースを加えて、パスタと混ぜて。。。。



食卓に出すと

「母ちゃんたちは、まいたけ。りんちゃんにはトマト。こっちのほうがおいしいよ。」

“トマト風味は百難隠す 珠未作”

2011.10.11 Tue

## 読売新聞に掲載「薬膳デザート」

朝夕は涼しくなりましたが、残暑が厳しいですね。

お元気でお過ごしでしょうか？

今年の夏は、薬膳を取り入れて、夏バテしなかったという方も多くいらっしゃいました♥



さて、本日の読売新聞に生活欄P 24に薬膳のデザートが掲載になりました。

「疲れた体に中国風甘味」

今回紹介したデザートも、「煮る」「冷やす」だけという簡単なものばかり3品です。

ぜひ、ご家庭で試して、残暑を乗り切ってくださいませね。

2011.08.31 Wed

主婦の友社から、出版された「体をあたためて、妊娠力アップ～おめでた薬膳～」を、4月24日の神戸新聞でご紹介いただきました。

カメラマンさんがとても細やかな方で、「毛がはねてますよので、直してください。」「ストールの巻き方を・・・」と丁寧になおしてくださいって、素敵な写真を撮ってくださいました。

兵庫県は、私の地元。たくさんの方の目に触れるとうれしいです。

**著者に聞く**

**まず自分の体を知る**

**阪口 珠未さん**

さかちち・すみ 薬膳料理家、中経・北谷中医学大 臨床学長、「漢方マツチン」を設立し代表に、兵庫県立大学 助産科。

**妊娠力アップ！おめでた薬膳**

（10～16日）

①河合出版「心を癒える。」（12）  
 ②生命・1960  
 ③東川出版「読解者はディナーのあとで」（19）学研・1075  
 ④森田洋行「森田洋行100の漢方」（ワニブックス・880）  
 ⑤朝日新聞「くじけないで」（朝日新聞社・1000）  
 ⑥「特別報道写真集 東日本大震災」（神戸新聞社・1000）  
 ⑦くるねこ大和「くるねこ」にエンターテイン」（1000）  
 ⑧朝日新聞「漢方おめでとう」（朝日新聞社・1000）  
 ⑨村上たかし「読・屋守る大」（読者社・880）  
 ⑩特別写真集「もし高校野球の女子マネージャーがドラッグの『マネジメント』を盗んだら」（アスキーエッセンス社・1000）  
 ⑪朝日新聞「読者社」（読者社・1000）  
 ⑫文芸春秋の読者社、単行本

©2011  
 河合出版行、11月号、7月号の部

2011.05.10 Tue

## 身近な植物で体を守る4

---

実家の近くに、つくし山という小高い丘があって、そこは、名前のおり、春になるとつくしでいっぱいになります。摘んで帰ってくると、その日のうちに祖母と母がつくしの袴を取ってきて、甘辛く味付けしてくれました。

「つくしはごま油がよく合うんだよ。」

と教えてもらったのを憶えています。

つくしのでっぺんに詰まった、胞子のほろ苦さと香りがおいしくて、でも子供の舌ではたくさんは食べられず。ご飯の甘みといっしょにほおばったのを憶えています。

東京に行ってからあまり、食べることがなかったつくし。



先日、実家に戻ったときに、家のちかくのあぜ道で見つけました。

つくしは、スギナの胞子茎。スギナが生えいてるところに自生し、胞子を散らすと枯れてしまいます。

スギナはヨーロッパの一部で、古くから難病に効果があるとして飲用されてきました。他の生薬と違って、中国ではなく、オランダから伝わったと言われています。

今でも民間薬として使われることが多い薬草です。解毒効果が高く、解熱や利尿剤として使われます。

クナイプ植物療法の創始者ドイツのセバスチャン・クナイプ神父によると、カルシウム・カリウム・珪酸が豊富で、利尿作用が強く、腎臓病や結石などに効果があると知られています。つくしもスギナと同じく、解毒効果の高い食材です。



今回は、つくしをあっさり味で仕上げました。もちろん、いいつけどおり、ごま油で炒めます。

① つくしは洗って、袴をとります。

② フライパンにごま油を熱し、つくしを炒めます。

③ しんなりしたら、酒、醤油で味をつけ、削りカツオ、つぶした炒り大豆を加えて、ざっくり混ぜ合わせます。

食卓へ



久しぶりに食べたつくしは、子どものころほど苦味が気になりませんでした。

それだけ、私もべ大人になったんだんですね。

2011.04.06 Wed

## 身近な植物で体を守る3

---

今日は、蕨の料理を紹介します。

「フキノトウ」は、春の山菜として有名ですが、蕨も薬効の高い野草のひとつ。手に入りやすく、空き地などにも自生しています。



中国では、「蜂頭菜（ほうとうさい）」呼ばれます。

解毒作用が強く、気や血の滞りを取り。浄血作用、むくみをとる働きがあるとされます。

独特の苦みは、胃腸の働きを高め、食欲を増す働きも。

生葉は解毒作用を活かして、切り傷, 虫刺されに。

生の根は、血の滞りを取り去る働きを活かして、打ち身, 捻挫, のど痛みに使われます。

蕨を収穫したら、葉は、細かく刻んで、油で炒め、酒、みりん、醤油で炒め煮にして、佃煮にします。



茎は、皮を剥いて、斜め切りに。

とうがらし、にんにく、ベーコンと一緒に炒め、お酒をたっぷり目に注いで、塩を加え、蓋をします。

弱火で5分ほど煮て、味を含ませて、完成。



蔞の苦みは、体の疲労がとれますよ。

お試しください。

2011.03.23 Wed

## 身近な植物でカラダを守る 2

---

春になると黄色いかわいい花を咲かせるたんぽぽは、体の解毒効果に優れた漢方薬です、生薬の名前は「蒲公英（ホコウエイ）」と言います。

「清熱解毒」という薬に分類され、体の炎症を鎮め、抗菌効果をもつといわれます。

また、消化器系統にも、効き目があります。胃を強くし、肝臓の浄化、胆汁の分泌を良くします。

根っこは催乳作用があり、ローストしてお茶にします。

ヨーロッパでは、野菜の1種としてよく食べられるようです。体に溜まった毒素を排出するために、春先にタンポポを食べる習慣もあるとか。フランス語でピサンリ。ルッコラのようにサラダに入れたり、つけあわせにします。

私はよくかぼちゃとあわせてサンドイッチに挟んで楽しめます。

苦味があるので、ポーチドエッグやゆで卵と合わせると苦味が和らいで、おいしく食べられますよ。

さて、今日は、身近で薬効の高いたんぽぽをシンプルな料理方法で満喫します。



できれば、犬のお散歩ルートから外れたところで、きれいなタンポポを探します。スコップなどで、周りの土を掘って、根っこごと採取。持ち帰りましょう。



### 作り方

- ① タンポポを根と葉に分けて、きれいに洗う
- ② 根は斜めに薄切りに、葉は2, 3センチの長さに切る。にんにくをみじん切りにする
- ③ フライパンにごま油とにんにくを加えて弱火にかけ、香りが立ったら、たんぽぽの根を入れて炒める。
- ④ 続いて、葉を入れ、酒、塩を加えて炒める。
- ⑤ しんなりしたら、すりゴマを加えて火をとめる。

タンポポの香りとほろ苦さが、食欲をそそり、春を全身で感じる事ができますよ。

2011.03.18 Fri

## 身近な植物で、カラダを守る

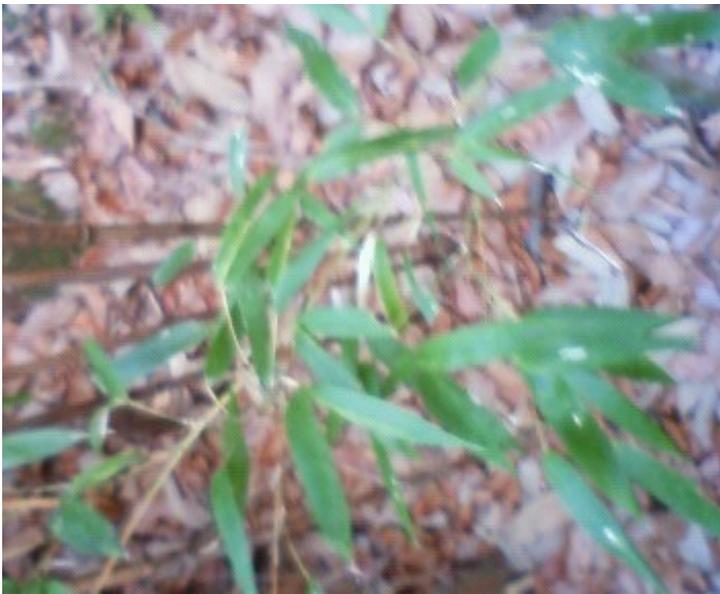
---

東北関東大震災で、被災されている多くの皆様のご無事を、お祈り申し上げます。

今、避難所にて、避難生活をされている方はもとより、それ以外の東北地方の皆様も、普段服用されているお薬が入手しにくい状況が発生していると思います。

里山や空き地で、自生している身近な植物を使って、体の疲労を癒し、元気がでるような簡単なお茶や食事などをご紹介します。

今回、ご紹介するのは「笹」「竹」の葉。



近くに山がある方や竹やぶがある方なら、とても簡単に入手できる身近な植物です。漢方としての歴史は古く、心火”の症状に効くといわれています。心火は、心が熱を持った状態を指し、炎症性疾患、発熱・自律神経系の興奮などをさします。胸の辺りの熱感、のぼせ、心臓がどきどきする、尿が濃い、いらいら、目の充血、口渇、口内炎などの症状がでます。このような症状をとるのに、イネ科の竹、笹などの葉が使われます。また、栄養学的にみても、体の免疫力を強化する作用や体外に有害物質を排出する働き、血液の状態を良くする浄血作用などがあります。また、毛細血管の血流を改善するといわれます。

震災後のストレスなどで、自律神経が亢進してきているときや、血圧が高くなりがち、同じ姿勢が続いて、うっ血しやすい状態などの時には、お茶代わりに飲んでもらうとよいかと思います。

熊は冬眠中一度も、排泄することなく、眠りつづけます。腸や血液が毒素によって汚れるのを防ぐために、冬眠前に解毒、浄血効果の高い葉緑素、クマ笹多糖体、リグニンが含まれるクマ笹を大量に食べるといわれています。

今回は、自生している笹や竹を使って、お茶を作ります。

作り方は、とても簡単です。

- ① きれいな葉を摘んでくる
- ② 洗う
- ③ 水から煮て、沸騰してから弱火で10分ほど煮出す。
- ④ お茶代わりに、随時飲む。



味は、笹団子の香りと稲のような軽い甘さがあり、おいしくいただけます。もし、火を使うことができず、笹を煮出す事ができないときは、笹を洗って、口の中で味がなくなるまで、噛むという方法でも。

みなさまの健康とご無事をお祈りしています。

2011.03.15 Tue

## メディア向け試食会当日

---

さて、試食会当日。

渋谷のカフェを貸切で開催します。



朝8時に、集合、そして搬入。



11時のオープンに向けて、料理の盛り付けと、当日の仕込が始まります。



前菜の配膳模様。

切干大根のタイ風サラダ・蓮の実のマリネ・若布とえのきのガーリック炒め・金針菜ときのこの前菜です。

薬膳では、前菜は開胃と言われる、消化を促すポジションです。胃腸に負担をかけず、次の食事を美味しくいただけるようなメニューを用意しました。



こちらは、薬膳サングリア。とても好評いただきました。

生徒さんと開催したパーティで生まれたメニュー。スパイスがたっぷり入っていて、食欲をそそります。

今日は、DAY TIMEの食事会なので、ベースはノンアルコールです。



上野村の舞茸を使った、「舞茸バター」  
新作です。植物性のみですが、バターのようなコクが感じられます。



群馬県上野村からお手伝いに来てくださった、きのこセンターのNさんとホテルシェフのTさん

。Tさんは、駐イタリア大使館で、シェフをされていた方です。  
和食からイタリア料理まで、素晴らしい料理を作られます。



黒豆のフムス。

こちらは、前日、生徒さんが、一生懸命、マッシュしてくれたもの。おいしく仕上がりました。  
スパイスの香りが、口に含むと立ち上がります。



こちらは、緑豆を使ったカレー。さまざまな香辛料をブレンドして、楽しい味になりました。野菜の食感もおもしろい一品です。



当日、お手伝いいただいたお客様対応のNさんとCさん。  
パーティの主催やホストとしてはベテランの二人です。  
彼女二人の采配で、お客様のご案内から、配膳まで、つつがなく進行。すごいです。



お客様がこられる前に、ノンアルコールサングリアで景気づけ！

よろしくおねがいしま～す。

2011.02.09 Wed

## クリスマスクッキーを薬膳で

---

以前、生徒さんからクリスマスのオーナメントクッキーをいただいたことがあります。トナカイやもみの木に型ぬきされて、きれいにアイシングがしてあって、食べるのがもったいないみたい。

「お店で売っているものみたいに、素敵ね！」というと、彼女が小さい頃にお母様と一緒に作ったとうのことでした。

「母は私が若い頃に亡くなったので、このクッキーを焼いたことが、母との楽しい思い出なんです。」とおっしゃいます。

こんなにも上手に作られているのは、毎年クリスマスのたびに、お母様のことを思い出しながら、何年もくり返し作って来られたからなのだ・・・と納得したのでした。

彼女は、関西にご主人の転勤で転居されましたが、今年は彼女のことを思い出しながら、クリスマスのお休みに、娘とクッキーを焼いてみました。

素敵なアイシングは省いて、素朴で、カラダに優しい、薬膳クッキーを作りました。トナカイやサンタの型で、次々と抜いていくと、とてもうれしくなってきます。

でも、私、料理のことになると真剣になってしまうんですね。。。三歳の娘相手に、

「生地は無駄をださないように、型抜きする！」

「仕事は丁寧に！」

「やるときは集中しなきゃだめ！」

とかダメだししちゃうんです。

そんなこんなで、できあがったクッキー。



娘は焼きあがるそばから、「こんなおいしいクッキーたべたことな〜い！」と自画自賛しながら、ほおぼっています。

いっぱいダメだしされて、娘にとっては、楽しい思い出になるかどうかは、疑問。

私には、娘とのうれしい記憶になりそうです。

### 黒ごまきなこのクッキー

#### 材料

薄力粉 100g

市販の黒ごまきな粉 30g（普通のきなこやアーモンドパウダーでもOK）

ベーキングパウダー 小1

きび砂糖 35g

塩 小さじ1/3

グレープシードオイル（なければ、キャノーラ油またはオリーブオイル 大さじ2と1/2）

豆乳 大さじ3

作り方

オーブンを180度に予熱する。

①ボウルに、豆乳、きび砂糖、塩、グレープシードオイルを入れて良く混ぜる。

②薄力粉・きなこ・ベーキングパウダーを計る。①を加えて全体がまとまるまで、混ぜ合わせる

。

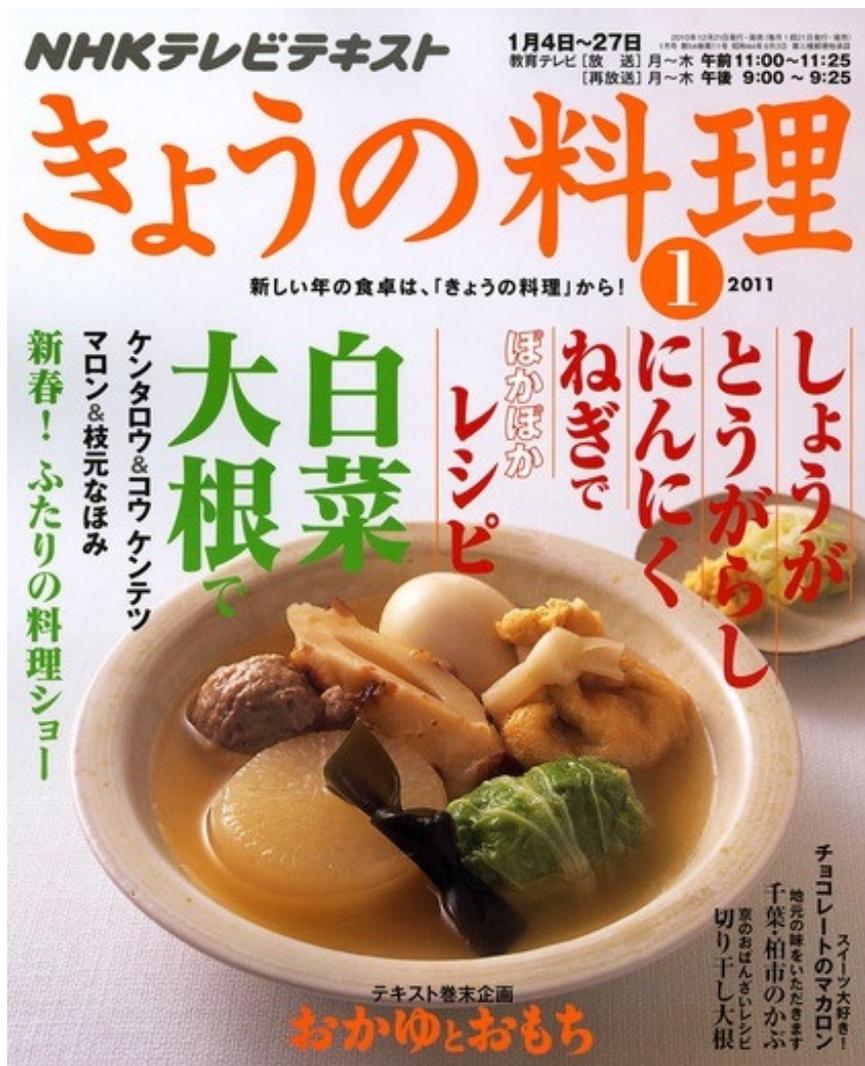
③生地を4ミリ程度の厚さに伸ばし、型抜きをする。

④オーブンに入れて15～17分焼く。

2010.12.27 Mon

最近、すっかり冷えてきました。冷え性の方にはつらい季節です。さて、今月22日の発売の、「きょうの料理」は、そんな冷えを改善する、ポカポカレシピ特集です。

私は、「薬膳的 冷え改善レシピ」という企画で、カラダを薬膳的に見て3つのタイプにわけ、それぞれの体質に合うレシピを紹介させていただいております。



薬膳といっても、特殊な漢方を使うわけではなく、どこでも手に入る身近な食材やスパイスコーナーのスパイスを利用した、作りやすいレシピです。

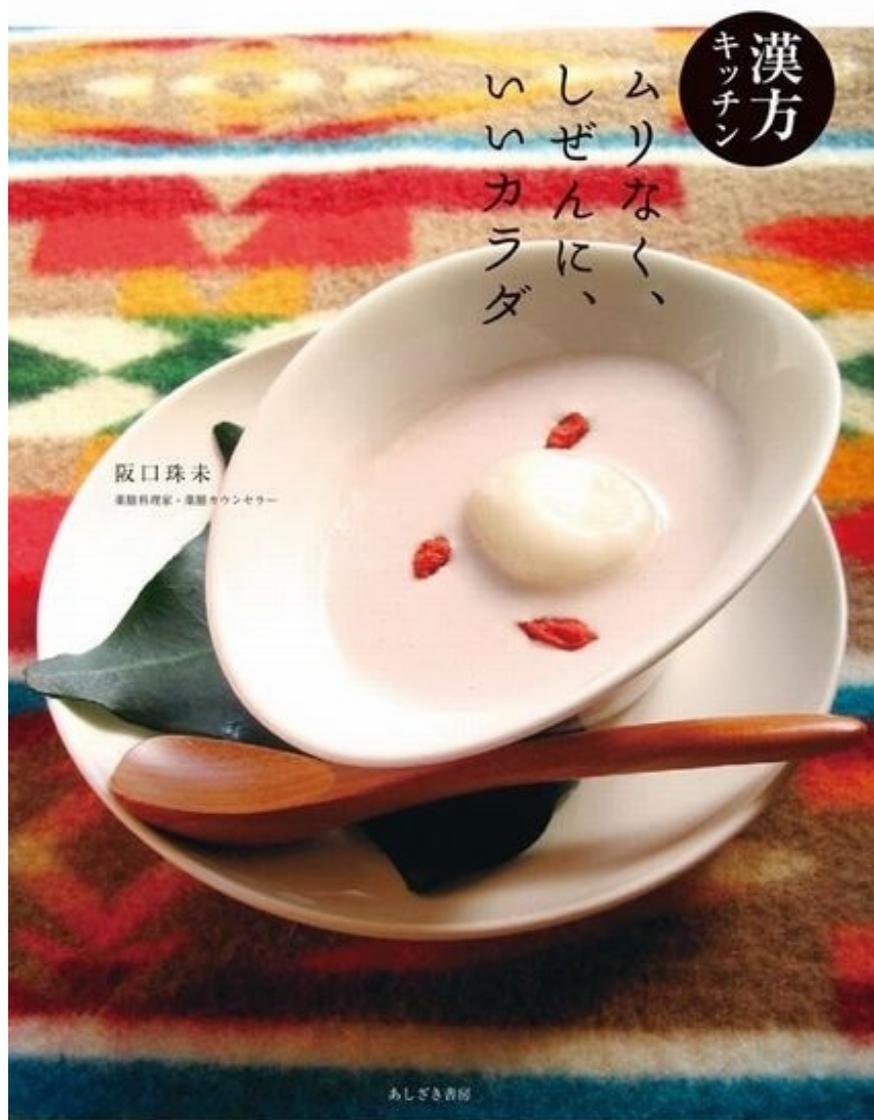
年末年始のおうちで過ごされる時間に、ぜひ、作ってみてください。

ご感想などもお待ちしております。

2010.12.24 Fri

私の著作「漢方キッチン ～ムリなく、しぜんに、いいカラダ～」

が出版となりました。



この本を出版を予定してから、3年の時間がかかりました。出版を待ってくださっていた方には、大変お待たせして、申し訳ありませんでした。

でも、時間をかけたことで、内容の濃い1冊になっていると思います。

さて、薬膳というと「料理に漢方薬を加えた料理」と誤解されがちですが、じつは、食べものにも薬と同様の効果があります。食材がもつ長を体質や季節に合わせてうまく使うと、人間が本来もっている免疫力や治癒力を高め、カラダを癒す働きがあります。

この本は、20年近くにおよぶ薬膳研究を経て、日本人のカラダと心に合う、効果的でおいしく簡単な薬膳を提案しています。誰でもできる「季節の薬膳」や「これだけやれば、カラダが変わり始める、健やかな食習慣」を始め、YES・NO方式体質簡単チェック表によって、個人個人の体調に合わせた食事を作る体質別薬膳もあり、目的やレベルによって、使い分けられる内容になっています。

今回の目玉は、巻末のレシピ索引。すべてのメニューを体質別、症状別に再編集しているので、自分の体質や症状に合うレシピが一目でわかります。

「カラダによい食事」と「おいしい食事」を同時に体験できる、読んで楽しく、使える一冊です。ぜひ、ご一読くださいね。

全国の書店で注文していただけるほか、漢方キッチンのサイトからもご注文いただけます。

## 漢方キッチン

～ムリなく、しぜんに、いいカラダ～

定価 1800円+税 (1890円)

仕様 B5判 128ページ オールカラー

発売日：2010年12月1日

発売：あしざき書房

ご注文はこちら⇒<http://kanpokitchen.shop-pro.jp/>

私の生徒さんがブログにて紹介してくださっています⇒[オキラク主婦のチエコラム](#)

## 読んでくださった方のご感想はこちら

●素晴らしい本を作ってください、ありがとうございます。

今まで何度かうかがっていたお話が、きっちりまとめられている上に、

メニューもおどろくほど豊富で何度もページをくっています。

食材や体質別でも載っていて、応用と書いてある親切な参照もついているし、

作ってみたいメニューもいっぱいです！

少しずつ習慣にしていきたいと思います。

大阪府 井上美紀さま

●今日、本が届きました。わかりやすいし、素晴らしい本ですね。ありがとうございます。1

日中、本に釘付けです。これからも活躍して下さいね。

目黒区 I・Fさま

●これだけの本を作るのに、どれだけのご苦勞があったか、本を拝見させていただくと伝わってまいります。今後の仕事に、家族の食事に、日常に使わせていただきます。ありがとうございました。

世田谷区 A・Mさま

●この本、安すぎますよ。1冊で、3冊分ぐらいの濃さがあります。3年かかったって納得です。いろいろ作ってみるのが楽しみです。

神戸市 M・Tさま

●このたび素敵なメニューがぎっしり詰まったご本の出版おめでとうございます。

長い時間にわたったそうでお疲れ様でした。

先生のレシピは、美味しくて簡単なのに、食材に対する大事な視点がきちり入っているのが他の簡単レシピと大いに違うところと嬉しく感じています。

鎌倉市 (S・Tさま)

ありがとうございます。これからも、ご感想をぜひ、お寄せくださいませ。

2010.12.12 Sun

## イライラに

---

最近、ちょっと忙しくて、イライラしやすいんです。

「母ちゃん、そんなに怒らないでよ！」と娘に言われてしまう始末。  
いけないな～。

薬膳的に見ると、睡眠不足と疲労で肝血が消耗し、肝鬱（かんうつ）と呼ばれる気の巡りが悪くなった状態になっています。

きょうは外出がなかったのでお昼ご飯は自分で、作りました。

反省を込めて、養肝解鬱（ようかんかいうつ）のメニュー



クレソンとコリアンダーをたっぷり刻み込んでオムレツ風にしました。

クレソン、コリアンダーは気の巡りを良くして、解鬱作用があり、卵は養血、滋陰で肝血を増やして、間接的に気の巡りをたすけます。

昨夜の残りのアサリごはん、アサリも養血、滋陰効果があります。  
フライパンでグリルした野菜を付け合せて、ジャスミン茶を添えて・・・。

食後、1時間ぐらいでちょっと体がラクになりました。

ちょっと仕事は休憩、マッサージに行ってきます。

2010.11.18 Thu

## 食べてやせる幸せダイエット

以前、日経ヘルスで、「新☆食べてやせるダイエット！」という雑誌の企画を担当させていただきました。この企画、とても好評で、掲載号が全国でほぼ完売したとこのことでした。

その企画がムック本になって再登場。今月発売になったムック本「食べてやせる！幸せダイエット」の巻頭に載せていただきました。



実際に500人のモニターさんの食事の内容を追跡し、食事とカラダの不調の関係を調べるといもの。そして、食事カウンセリングを行って、体調の変化を確かめていただくといもののです。

アドバイスさせていただいたモニターさんのカラダの変化に。。。。

「カラダは食事が変わる！」

ということを実感。です。

たくさんの方のカウンセリングをさせていただきましたが、みんな「よりよい自分になりたい」と思っているから、今の状態を変える最初の一步を踏み出すことが、「しんどい」。

だって、最初の一步は必ず、「上り坂」だから。

でも、最初の一步が踏み出せてしまうと、次の一步は格段にラクだったりするのです・・・。

「しんどい」「めんどう」という一歩の前の踏み台を準備できたらと思います。縁側に置かれた、踏み石みたいな一歩の前の「半歩」

そんな薬膳を提案していきたい。そして実際に今、そういうものを作り始めています。もちろん、おいしく！たのしく！です。

ブログを見ている皆様のお力を借りることもあると思います。

これからも、応援して下さると嬉しいですo(\*^▽^\*)o~♪

2010.10.24 Sun

## 最近の掲載

---

現在発売中の、日経ヘルスプレミエ 12月号

最近、すっかり定着した感のあるショウガ。今回は、つらい更年期の冷え効く「ショウガ効果」をフル活用したレシピを紹介しました。



更年期の体は、冷えだけではなく、のぼせが出る方も多いですよね。のぼせタイプのレシピもケアしてあります。



撮影当日も、掲載予定のレシピを試食。撮影後の試食って、楽しいんです。この日も、ちょっと持ち寄りパーティ風の雰囲気です。



レシピの中でも、私ที่บ้านで常備しているのは、「ショウガドレッシング」  
おいしくて、保存もきく上、さまざまな料理に使えるので、重宝しています。

常備菜が中心で、他にも、普段の食事で簡単に作れるものばかりです。ぜひ、ご一読ください  
いね！

2010.10.23 Sat

## 甘麦大棗湯

---

娘の運動会の後の中医薬大学での講義のテーマは「更年期障害」でした。

更年期におこるイライラに使う漢方として、後漢の張仲景の書いた「金匱要略」に出てくる処方、「甘麦大棗湯」を試飲してもらいました。

主に効くのは臆躁（ぞうそう）といわれる症状です。“悲傷して哭いてばかり、ものに取りつかれた様子で欠伸(あくび)が多い”というもの。現代のヒステリー、神経衰弱、躁鬱症などで、心脾両虚や心血虚のタイプに使われます。

このお薬、実は優しい甘さで美味しいのです。お母さんの精神不安定が子供に影響しているようなときに、親子で一緒に飲んで、効果がでる漢方でもあります。

使われている生薬は、写真左から、甘草・ナツメ・小麦です。どれも、日本では、薬品としてではなく、食品分類になるので、安心して使えるのも、長所です。



生徒のみなさんに飲んでいただいたら、「おいしい〜」「甘い・・・」という声が聞かれました。

私も・・・と口に運んで、しばらくすると、猛烈な眠気に襲われました。

「みなさん、眠くならない？私、睡魔が来たわ。」というと、

「先生、子供さんの運動会で、一緒に走って、お疲れなんじゃない？」  
と、みんな平気そう。

睡魔を振り払って、レッスンを続けました。

甘麦大棗湯、平易な処方内容なので、あまり注目されない方剤ですが、恐るべき、リラックス効果です。

最近、食材が人間の体を変えていくさまに、驚かされることが多いです。

自然の中で、人は生まれて、自然によって癒されていく。  
その様子をまのあたりにすると、謙虚な気持ちにさせられます。

薬膳を仕事にして、幸せだなと思います。

<

2010.10.19 Tue

## 運動会のお弁当 2

運動会のお弁当の作り方、お知らせして欲しいとのメールがありましたので、いいかげんですが、レシピを乗せますね。



栗おこわは、栗を剥いている時間がありません。前々日に栗の底に包丁目を入れて水につけたまま冷蔵庫で。翌日、冷たい状態から焼き網で焼いて、焼き栗を作ると、栗の皮がスルッと剥けて、時間短縮になります。炊飯器で普通に炊飯し、炊き上がったら白ごまと黒ごま、塩をふりかけます。

(詳しい剥き方はこちらをみてくださいね⇒[栗の剥き方](#))

黒米はもち米なので、白米と一緒に炊くと、少しもっちりして、子供が喜ぶ食感になります。

蒸し野菜は、野菜をフライパンに少量の水を加えて蓋をして蒸し、ストックします。前日の夕食では、ゴマ味噌のドレッシングで蒸し野菜サラダとして登場しました。

当日、やはり前日の夕食のトマトスパゲッティのソースを少し残しておいたもので炒めあわせます。

山芋のハンバーグは、山芋(300g)の皮を剥いて、ビニール袋にほりこんで、すりこぎで叩いて、荒く潰し、鶏ひき肉(100g)と刻んだニラ半束ぐらい、片栗粉(大さじ4~5)、塩ひとつまみを加えて、ビニール袋ごと揉み合わせます。

フライパンで焼いて、みりんと醤油の味で味をつけて完成。片栗粉少なめだとふんわり、多めにするともっちりしあがります。

フムスも超手抜き。袋入りの蒸し大豆を買ってきて、袋ごと叩いて、ペースト状にします。袋の口を切って、ボウルに絞り入れ、ねりゴマ、クミン、塩、レモン汁で合わせて、できあがり。

2010.10.18 Mon

## 運動会のお弁当

---

娘の保育園の運動会がありました。

この日は、お弁当持参で、応援に行くことになっています。

「いっぱい走ったり、おどったりするから、おいしくて、お野菜たっぷりにしようね。」  
って娘に言ったら、

「あのね、ポケモンの可愛いお弁当がいいの。」

実は、同じクラスのH君のママは、アーティストで、キャラ弁がとってもうまいんです。そんなお弁当がうらやましいのは百も承知。でも、母ちゃんは、ぶきっちょなのです！

「でもね～母ちゃんのお弁当は、食べるとお肌がピカピカのプリンセスになるのよ～」と大風呂敷を広げて、さて、どんな内容にしようかな～っと。

しかし・・・

今回は、午後から中医薬大学の薬膳研究科のレッスンがあります。準備もあって、あまり手の込んだものが作れなさそう。

あまり、自分を追い込みたくないから、運動会の前々日くらいから、ちょっとづつ仕込をしました。



品数を抑えて4品のみ。

焼き栗の黒米おこわ

大豆のフムス

蒸し野菜のトマトソース和え

山芋と鶏ひき肉とニラの和風ハンバーグ

いつもよりちょっとだけ早めに起きて、お弁当を詰め込んで、運動会へ。

0歳から、年齢ごとに繰り広げられる可愛い、一生懸命な演技を見て、満足です。

閉会式も終わって、娘と夫とお弁当を食べてから出発しようと思って時計を見たら、授業開始の1時間前です。

夫に「二人で食べてね！」と預けました。

「授業、他の人をお願いすれば良かったのに・・・」という夫の呟き。

「こんな日に、大変だね～」というママ友が同情してくれるのを聞いたら、母親として、不足があるような気がして、ちょっとへこんでしまいました。

駅へ急ぐ途中、「りんちゃんママは、中の上。えらくないのよ中の上♪」って歌いながら歩きます。

それでも2時間半のレッスンで、講義に集中すると迷いは消えています。自分の軸がぶれるときでも、仕事をするとうニュートラルな状態に戻ることができます。

生徒さんの一人が、「先生の授業は、すごく楽しいんですよ。だからやめないでくださいね。」  
単純な私は家路に向かう頃には、また元気になっていました。

自宅に戻ると、娘が飛び出してきました。

「母ちゃ～ん。おべんとう、すっごくすっごくおいしかったよ～。りんちゃんは、母ちゃんのおべんとうがいちばんすき！」

後ろで夫が、

「お疲れさん、今日は大変だったね。」

母としては中の下かもしれませんが、仕方ないんです。。。

これが私です。

でも、家族に応援してもらって、生徒さんに勇気づけてもらいながら、少しずつ歩めています。  
ありがとうございます。

2010.10.17 Sun

## 目の疲れに～かぼちゃのおやき

---

少し涼しくなって、秋の香りが漂いはじめました。

今日は、目の疲れを感じたので、眼精疲労をやかすみ目、ドライアイなどに効果の高い、クコの実とかぼちゃでおやきを作りました。

これはカンタンですよ～。15分あれば完成します。



作り方は以下

かぼちゃ 200g

クコの実 大さじ2 (たっぷり)

塩 ひとつまみ

片栗粉 大さじ2

①クコは、水を大さじ2加えて戻す。

②かぼちゃは、種をとって、丸ごとすりおろす。

③①②を混ぜ合わせて、塩ひとつまみと片栗粉を加えて、よく混ぜる。平らな丸型にする。

④フッ素加工のフライパンに油をしき、中火で両面をこんがり焼く。

デザートっぽくしたいときは、③ではつみつとシナモンを加えます。

お惣菜なら、焼きあがってから、ちょぴり醤油をかけて食べてください。

カンタンだけど、おいしい～！その上目にいい。

「これ食べると目がきらきらになるよ。」というと娘が、「じゃあ全部食べる！！！」と言い出し。。。。

でも、これは、私が自分のために作った料理。私も譲りません。

ふたりで取り合いして食べました。

2010.09.16 Thu

## 先日のちちたけで

---

先日、吉岡町の道の駅で見つけたチチタケ。買った翌日にチチタケうどんを作りました。遅ればせですが、作り方紹介しますね。

チチタケは、私の記憶は12歳ごろのときのもの。

詳しい情報がわからないので、Wikipediaで調べてみました。

「夏から秋にブナ科の林に群生する。傷をつけると多量の乳液が出て褐色に変化する。香りが強く、調理法によっては独特の良い出汁が出るため、うどんや蕎麦のつゆなどに具として用いられる場合もある。

栃木県では毎年のシーズンになるとこのキノコを目当てに山林に分け入り、遭難し死傷する者が後を絶たないほどの人気がある。

1990年代から2000年代頃になると、乱獲や雑木林の荒廃などによって栃木県内産のチチタケは減少傾向にあり、生の日本産がマツタケ以上の高額で取引される場合もある。」

たしかに祖母が、「昔はたくさん採れたんだけど、今じゃ野生のチチタケはマツタケより、はるかに高いんだよ。」と言っていました。

でも、私買ったチチタケは600円……。どうなんだろう……。今は栽培できるようになっているのかもしれない。でも、いいや。まずはトライ！



切り口から乳のような液体が出るのでチチタケというそうです。



おばあちゃんから教えてもらったダシの作り方は、煮干でしっかりダシをとります。  
水、1リットルに、煮干20g、昆布10センチ各1枚を入れて、沸騰させ、弱火で5分ほど煮てから、煮干と昆布を取り出します。  
たっぷりめの油でチチタケとなめたけを炒めてダシを注ぎ、しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ1、塩ひとつまみで味を整えます。

チチタケの代わりにこれからおいしくなるいろいろなきのこを使うといいですね。

温かいダシに適度に冷めたうどんをつけていただきます。  
青物は、同じく吉岡町で買ったつるむらさきです。

お味はどうかな～。  
ん～。あ～。この味、この香り・・・。  
鼻をくすぐるチチタケの少し油気を含んだ風味。

おばあちゃんが作ってくれたうどんに比べると、風味が落ちるな・・・。

それは、600円というチチタケの価格差なのか。それとも私と祖母の料理の腕の差なのか。詳しい作り方を訊ねてみたくても、もうかないません。

あの味を、食べてみたい。

もう一度、チチタケを手に入れてチャレンジしてみたいと思います。

2010.09.14 Tue



## 杏

---

杏って不思議な果物ですね。生でいただいても、あまり強い香りや味がしないのに、加熱したり、干したりするとあの杏独特の芳しい香りが濃厚になるんですよね。

普段は、ジャムをあまり作らないのですが、杏が出回ると、あの香りがかぎたくて、必ず手に取ります。

薬膳的に見ての薬効は、体や肺を潤して、のどの渴きを癒し、咳をとめるというもの。杏の種である杏仁を使った杏仁豆腐も、もともとは咳止めの薬膳です。

さて、杏、肉料理ともよく合います。豚肉とローズマリーとマリネして焼きます。夏らしい香りが美味。



残りは定番、杏ジャムに。

オレンジの果汁を絞って一緒に煮るとさらに爽やかな香りと酸味が楽しめます。



昔、病人から治療費を取る代わりに、杏の木を植えさせ、それが10万株ものも杏の林になったという故事があります。医者のことを美称で「杏林」といいます。

このお医者様、杏の花を愛で、杏の実をこころゆくまで堪能されたでしょうね。杏は、なくてはならない果物ではないけれど、あると豊かな気持ちに導いて、人の心に優雅さと余裕を喚起させるような植物かもしれませんね。

2010.07.29 Thu

## さば缶

---

夏休みに入って、子どもたちの毎日のお昼ごはん、大変ですね～。うちは、まだ保育園だからいいけど、小学校になったら、どうしたものかしら？

さて、今日はランチに活躍するパスタを紹介。



作り方は、いたって簡単。

にんにくと好みでたかのつめをオリーブオイルで炒めます。

鯖の水煮缶、インゲンとトマト、そして、あればブラックオリーブを加えて、トマトがはじけるくらいまで炒め、日本酒を注いで塩、胡椒。

茹でたパスタを加えて混ぜ合わせ、味をなじませ、完成。

どのお家にも、ツナの缶詰はあると思いますが、ここでは、さば缶を使うのがみそ。

マグロは、海洋の食物連鎖の頂点に位置するので、水銀等の有害物質を蓄積していると言われ、妊婦さんなどは食べる頻度を制限したほうが良いといわれます。その点、近海魚の鯖はヘルシー度満点！

薬膳では血行をよくする効果があり、血行不良がある人は、血流が良くなって肩こりがラクになる人もいたり、子どもさんには、脳の血流を改善するので、学習効果を出したいご家庭にもおすすめ。鯖の缶詰でも効果があるので、とっても便利です。大体どのスーパーでも100円で売

っていて、リーズナブルなのもうれしいです。

缶詰は匂いも気にならないので、パスタだけでなく、ドライカレーにも美味しいですよ。  
忙しい夏のお昼にぜひ、どうぞ！

2010.07.28 Wed

## 実山椒

---

八百屋にたくさん出回っていた実山椒ももう終わりですね。

春はサンショの葉を楽しんで、梅雨に山椒の実ができて……。この香りがあると料理に生命の躍動感が増す感じがします。

三越の八百屋できれいなサンショの実を見つけました。1パック500円。さすが三越、いいお値段だわ～。っと思っていると、売り場のおじさんが、「もう店じまいだから、150円にしとくよ。持ってって!」「ホント♥?いいの?」「これ、作り方ね。」と手渡されたレシピ。見るとなんと4回もゆでこぼし、流水で半日ぐらいさらして、さらに2時間煮ることになっています。

「おじさん、こんなに煮ないとだめ?」と訊くと、「このやり方でやってみたら、全部どろどろに解けたよ～。なんでかね～」

なんでかね～っておじさん…(°\_°)ﾀﾗ…

そんなわけで、いただいたレシピは無視して、自己流レシピで、早速作成開始。



熱湯で、15分ほど煮て、ゆでこぼすこと2回。30分ほど水にさらしたらほぼ、えぐみは抜けているみたいです。少々あのしびれ感と香りが強く残るほうが好みなので、ここらで作業を終わり。

強めの塩水を沸騰させてサンショを煮て、冷めました。



出来上がりはこんな感じ。

薬膳的にいうと、サンショは、夏に体に貯まりやすい水分を取り去ります。

実際、このサンショを食べると、じわりという感じで汗がでることがありますが、湿気が肌を覆って汗をかきにくい梅雨には、この「じわり」の発汗がとても有効。

体に爽快感をもたらします。

盆地、京都のちりめん山椒。同じく盆地、四川の麻婆豆腐、

どちらも山椒が効果的に使われています。湿気の貯まりやすい気候から体を守る知恵が根付いて

いることを感じます。

できあがった塩煮山椒はすぐ使うと分を冷蔵にして、残りは小分けにして冷凍します。

鮎ごはんに使ったり、鰯や鯖など青魚を煮たり、活躍します。

もちろん、ジャコと一緒にご飯に混ぜ込んで、即席、ちりめんサンショごはんも素敵。

まだまだジメジメが続きそうな気配。みなさまも試してみてくださいね。

2010.07.12 Mon

## 赤ちゃんが欲しい夏号が発売になりました。

消化力をアップさせて、妊娠しやすい体をつくるというのが、今回のテーマ。

中国医学では、胃腸の消化活動を「後天の本」＝体の健康をつくる後天的要素の基本として、とても重視します。

妊娠したい方だけでなく、梅雨から夏にかけての体調のコントロールにおすすめです！



この連載をまとめたものが、秋に書籍になります。

先週は書籍向けのレシピの撮影をしました。



こちらは、撮影で作った料理たち。撮影が終わったあとの試食タイムも楽しいです。



車麩の唐揚げ、これは、「まるで肉～!？」と好評でした。



蓮根と豆腐のハンバーグ。中華風の味付けです。



いわしの蒲焼き。たれに薬膳のコツがあります。

雑誌には、掲載になっていませんが、書籍で紹介する薬膳メニューです。  
まだ、先の話になるますが、σ(^\_^;) どうぞ、お楽しみに～。

2010.07.04 Sun

## 白金亭

---

私が料理監修をさせていただいている「周中菜房 白金亭」の美食同源コースが好評です。

今年で4年目を迎えますが、すでに**1万食突破！！**

いままではランチ限定でしたが、ディナーメニューも始まりました。



美食同源コースは、薬膳の考え方を取り入れ、目にも美しく、美味しく、そして、体に優しいコース内容になっています。

食べていただいた方からは、「たくさんいただいても、食後にもたれたりしない。」とのお声が多く、特に年配の方や、ダイエットにきをつけられている方にはおすすめです。



こちらは、美肌効果のあるパールパウダーをたっぷりつけた「人参のふかひれスープ」フカヒレが1枚、しっかり入っています。保湿・美白・補血効果で、特に美容液のようなポタージュです。

美食同源コースをご注文のお客様に特典のご案内です。予約いただくときに「**阪口珠未のブログを見た**」と言っただけであれば、**ワンドリンクサービス**になります！8月31日までの限定です。（他の特典との併用はできません。）ぜひ、お試しください。

お店のホームページはこちらです⇒ 「周中菜房 白金亭」 <http://www.shirokanetei.com/>

2010.07.01 Thu

## 今日のお弁当

---

今日は、夫のお弁当を作りました。娘は保育園になってからは、お弁当を作ることが無くなりました。ラクになった反面、ちょっとつまんなかったりしたので、ちょうどいい機会。

といっても、昨夜の残りのカレーと常備菜をアレンジしたぐらいなので、えらそうなことは言えないです・・・。



### 「鶏肉のカレー」

ベースに人参のすりおろしを加えると、ルーを使わなくてもとろみが出るので、カロリーがカット。甘みとヘルシー度もアップします。トッピングにトマトを載せておくと、レンジで温めなおしたときに、適度にとろけて、さわやかな味が演出できますよ。

### 「うなぎの酢の物」

若布は4日分ぐらいをまとめて戻して、切ってタッパーに入れておくと、とっても便利。レトルトのうなぎときゅうり、添付のタレに、酢を混ぜて、ゴマを振ったら完成。

### 「たけのこといろいろきのこのダシ煮」

たけのこは、買っても全部を使い切ることがないので、腐らせてしまうこともしばしばです。買

ったらめんつゆなどで薄味に煮て、汁ごと冷蔵庫に入れておくと重宝します。小さめに切って、汁ごとごはんを炊けば、「たけのこご飯」鶏ひき肉とさっと煮てもいいし、それをパスタに載せて「たけのこパスタ」にも。

片栗粉をつけて揚げれば、「たけのこの唐揚げ」も。

うちの夫いわく、お昼ごはんに野菜を食べると、午後からの体がラクだそうです。

お試しくださ〜い

2010.06.23 Wed

## 緑豆の解毒力

---

今日から梅雨入りしたとのこと、ちょっとじめじめして過ごしにくいですね。  
この湿気で、胃腸の調子が優れない方もけっこういらっしゃるかもしれません。  
そんなときは、緑豆の煮だし汁がおすすめです。

緑豆は、体内の余分な水分や熱を排出する効果があります。昔は鉛中毒にも使われたほどの強い解毒力がある食材です。

ストレスからくるほてり感やイライラがあるかたや、外食が多い人にもおすすめです。

作り方は簡単。

緑豆をたっぷりの水で戻して、柔らかくなるまで煮るだけ。小豆や大豆より煮えが早いので、忙しい人にも手軽に煮てもらえます。

解毒効果を期待して飲むときは、お茶のようにそのまま飲んでいただくのが一番効き目があるようです。

はちみつなどで軽く甘みをつけても美味しいです。

2010.06.15 Tue

## 最後の山菜

---

最後に残ったのは、大御所、こしあぶら。  
他の山菜と違って、採集に高いリスクが伴います。



ウドやワラビみたいに地面に生えているんじゃなくて、「こしあぶらの木」に登って、枝を落とし、その先についた新芽を摘むという方法です。



これが、こうして手に入れた貴重なこしあぶら。売っているものはタラの芽風だけど、山で採っ

てきたのはもっと若い芽だけなので、柔らかさが違います。

こちらは、定番、てんぷらでいただきました。



椎茸と新玉ねぎ、奥は鶏の胸肉のてんぷら。北京にいたころ、学校の近くのお店でよくいただいたメニューです。「軟炸鶏塊（ルワンジャージクワイ）」という名前で、名前のおりとても軟らかくジューシー。その上、さっぱりしています。これには花椒塩が良く合います。

手前が、こしあぶら。

これは、ホントに美味しかった！

こしあぶらっていうだけあって、しっとりしているんだけど、その油は、アロマオイルじゃないかと思うぐらいの香りがします。

山に住んだら、こんな美味しいものがしょっちゅう食べられるのかしらん？

思わず、移住したくなるなあ。

2010.06.14 Mon

## 山菜もうすぐ終わり

---

山菜の材料も残りわずかになってきました。

採ってきた山ミツバの顔を近づけると、力強い香り。



そうだ、こないだの山菜ツアーで上野村で買った肉厚の椎茸を網焼きにしたら、ミツバの香りが引き立つかも。

餅焼き網で、椎茸を焼くと、ふっふつと肉汁・・・じゃない、きのこ汁がしたたり落ちてきます。

まな板においてざくざくと切る。ざるに山ミツバ載せて熱湯を回しがけ、軽く絞ってから切って、椎茸とあわせる。味付けは生醤油とわさび。レモン少々。



椎茸の刺身みたい。日本酒が欲しくなる味。

我が家は娘が、よくお酌をしてくれます。「おちかれさま～」と言われて、注いでもらうと疲れが飛んじゃいます。

2010.06.12 Sat

## またまた山菜料理

---

### 山菜料理第3弾

もう止らない。使い尽くすまで紹介し続けるぞー。



こちらは「やぶれがさ」という山菜。そういえば破れた傘みたいな形。



山に生えているときはこんな形。「しどけ」ともいうそうです。

うちはおばあちゃんが、「ぬた」が得意で、よく「分け葱」とやりいかで作ってくれました。小さい頃はぬるぬるしていていやだったけれど、だんだんとその「ぬるっ」が美味しく感じるようになってきました。おばあちゃんを思い出しつつ、ぬたをつくることに。



やぶれがさをさったと茹で、同じく茹でたイカとからし酢味噌で和えます。軽い苦味と歯ごたえが美味しい。

オリーブオイルとフレンチマスタードの組み合わせでもいけそう。

次は何にしようかな！

2010.06.11 Fri

## まだ続く山菜料理

---

先日来、山菜料理にはまっています。やり始めると、いろいろ着想がわいて来ておわりがない感じ。

そんなわけで、しつこくブログで紹介することに。



我が家のプランターには琉球ヨモギが育っています。

前に、沖縄に行ったときに、あまりの香りの良さに夢中になり、植物園で頼み込んでもらってきたものです。

以来、我が家の狭いテラスを着々と占領しつつあるヨモギたち。

春には柔らかい葉が次々と出て、すばらしい芳香で楽しませてくれました。6月になってちょっと、葉はこわくなってきたけど、パンケーキにヨモギを混ぜたらどうかな？

米粉と小麦粉を混ぜて、茹でたヨモギの刻んだものとヨモギの茹で汁を入れて軽く練って、フライパンで焼いてみました。

そのままでもおいしけど・・・



こないだ作った「山蕨と山ウドのはちみつ味噌」をパンケーキに塗ったら美味しいのでは??

それで早速試作してみることにしました。

パンケーキに味噌を塗って、適当にナッツを散らして、グリルで、3分ほど焼く。表面が少し焦げていいにおいがしてきたら取り出します。



こんな風に仕上がりました。

すごい、うまい……。口に含むと最初に落と山ウドの香りがして、味噌のコクと甘みが広がる。飲み込んだ後に、ヨモギのやさしいスパイスのような風味と苦味がのどからのぼってくる。ハーブの効いた五平餅みたいな感じかも。

山菜料理。奥が深いわ～。

2010.06.10 Thu

## 山菜料理第2弾

---

### 山菜料理第2弾



山ウドがたくさんとれたので、半分はウドの皮を剥いて、適当な大きさに切り、シンプルに生でいただきました。

味付けは、味噌とマヨネーズを混ぜたもの。

お酒のあてにかなりいけます。



残りのウドと、ウドの皮の一部をオリーブオイルで炒め、やくぜんスパイス、酒で味付けします。最後にゴマと、松の実を振って、完成。  
パン、ワインにも合います。



残っていた蕨の葉とウドの皮を細かく刻んで炒めて冷まします。上野村の「十石味噌」という麦みそ、ちょっとだけはちみつをあわせて山菜みそを作りました。

ご飯のお供に。

いつまでつづく・・・山菜料理・・・。

2010.06.09 Wed

## 山菜料理

---

上野村から戻ってきて、しばらく山菜づくしです。

もともとがずぼらな私・・・あまり手をかけた料理は得意ではないので、簡単レシピを作っていました。

新鮮なので、どれも芳しい香り。

やっぱり採れたてっていいですね～。



こちらは野落。

葉がとても柔らかいので、下茹でやアク抜き無しで使えそうでした。



落の茎を輪切りにして、鶏ひき肉軽く炒め、生姜の絞り汁、うすくち醤油、酒で味をつけ、お米と一緒に普通の水加減で炊き込みます。

さっと茹でた落の葉を刻んで上にトッピング。

もう一品は、もっと手抜き。豚ロースに味噌を薄く塗り、その上に適当な大きさにちぎった落の葉をおき、くるくるっと巻きます。フッ素加工のフライパンに油を敷いて、軽く焦げ目をつけるように焼きます。

落のほろ苦さが、たまりません～。

東京ではもう終わってしまった春を、もう一度味わえるなんて、うれしいなあ。

ちなみに、娘は、ふき食べられませんでした。

春の山菜ってデトックス。子どもは出さなきゃならない毒はないから、必要ないのかも・・・ですね。

2010.06.07 Mon

## 赤ちゃんが欲しい連載

---

主婦の友社の「赤ちゃんが欲しい」という雑誌の連載がはじまります。薬膳で体を整えて、赤ちゃんがしやすい体をつくっていこうという企画です。

このお話をいただいたときは、とてもうれしかったです。薬屋での漢方カウンセリング、その後、薬膳の個人カウンセリングでたくさんの女性のご相談を受けさせていただきました。そして、生理不順や不妊、冷えなどに漢方や薬膳をもっと身近な形で活かす方法をお伝えできたら、多くの方のお役に立てるのではないかと思っていたからです。

4回の連載は、冷えをとったり、精神的なバランスを整えたり、デトックスしたりといった、さまざまな方向から薬膳的な考えでアプローチしていきます。

今回は、冷えを取って体を温める薬膳でレシピとお話を紹介していきます。



こちらは、主婦の友の自社ビル内にある料理スタジオ。御茶ノ水の高台にあって、とっても気持ちがいい場所です。



アシスタントの赤塚さんと。朝9時半から入って、今日のメニューの仕込みです。本日の二人の楽しみは、撮影終了後、神田のベルギービールの聖地「ブラッセルズ」で打ち上げのビールを空けること。私が大学時代から通っている店です。



その場で大型の液晶モニターで確認しながら、どんどん撮影がすすんでいきます。カメラマンの大井さんの撮る料理写真は、やさしさと温かさと清潔感が同居していて、とても素敵。自分の作った料理なのに、「すごい、おいしそう。食べたい～。きれい～」と連発してしまいました。



ほうれん草のカレーを撮影。スタイリストの方の布や器の選び方が、勉強になります。



こちらは魚介と木耳の炒めもの。お酒のおつまみに、ご飯のお伴に箸がとまりませんよ～。  
さて、最後の1品を撮りおえたら、5時15分！やばい、娘を保育園に迎えに行かなければ！  
バタバタと荷物をまとめて、神保町までダッシュ。  
ああ～。ベルギービールで乾杯は叶わず……。残念……。  
仕方ない、今日は家で恵比寿クラシック。娘にお酌してもらおう……。



今回のレシピは主婦の友社さんの自社ビルで撮影したので、たくさんお編集の方が試食に来てくれました。

後から、「夜まで体がポカポカでした」「便通がよくなってすっきりしました。」などの感想がたくさんあったとか。効果の方は、期待大かもです。

1月号で掲載します。不妊などの悩みを抱えるご夫婦のお役に立てるとうれしいです。

2009.10.21 Wed

## 家族は災難??

---

これは、今日の夫の弁当。

料理講習や、レシピの提案が私の主な仕事。連載の締め切りや講習の開講が近くなってくると、家で作る食事は、ほぼ実験料理になる。

かわいそうなうちの夫や娘は、レシピが完成しないと、毎日同じメニューを食べさせられるはめになってしまう。

そんなわけで、今日の弁当も、すべて講習と連載の副産物。

おからの八宝サラダ・金針菜ときくらげの炒め・ソラマメの和え物・蓮根と蓮の実スープ  
娘の夕食にも、同じものが……。3歳児には渋すぎるんじゃないかとも思ったり。

いつも、真剣に批判してくれる夫ともくもくと食べてくれる娘に感謝。



2009.06.20 Sat

## 鹿の角

---

先日、中国人の知り合いから、プレゼントいただきました。「私もいただいたんだけど使わないから、どうぞ。阪口さんなら、使うでしょ？」と言って、絹製の箱入りで手渡されました。中身を空けてみると、鹿の角がゴロン。お菓子かと思って開けたので、思わず「うわあっ」と。中国の方は、贈り物に、滋養強壮効果のある漢方薬を贈ります。私たちが日本人だと、昆布や干しいたけ、海苔などを贈るような感じでしょうか。今日も、小さな花束と一緒に手土産感覚でいただきました。

漢方では、動物の角はよく使われます。例えば、犀の角。解熱効果に優れていて、高熱も速やかに下がります。高級漢方薬です。ただ、高い漢方薬なので、犀の乱獲が進んだため、ワシントン条約で指定され、捕獲が禁止されています。今では、代わりに牛の角が使われます。

いただいた鹿の角は「鹿茸（ろくじょう）」と呼ばれます。やはり非常に高価な漢方です。こちらの効き目は、犀角とは反対に、体に熱を与える効果。冷えや、体力低下などに使われます。

鹿の肉もやはり、同じように体をあたためる効果があり、鹿肉のバーベキューなども、薬膳レストランに行くと、よくメニューに載っています。

強壮・強精作用もあるため、生殖機能低下や不妊にも使います。漢方のバイアグラみたいな感じともいえます。

薬膳は、治療のために食べるものと健康維持のためのものがあります。中国の薬膳レストランで出てくる治療目的の薬膳は生薬がたっぷり入っていて、「これは、煎じ薬、それとも薬膳スープ??」と思わず箸がとまってしまうようなことも。鹿の角もそんな薬膳スープに時々入っています。

東京でも、薬膳を取り入れたレストランが増えてきました。中華に限らず、自由な発想で、健康維持に役立つような薬膳が食べられるようになったのは、うれしいですね。

それにしても、鹿の角、どうやって、使おうかな。普通は煮出してスープにしたらいいんですけど、漢方バイアグラ、我が家では、飲む人がいません。



2009.05.15 Fri

## ふきのとう

---

4月1日から娘が保育園に入って、もうお弁当を作ることがなくなりました。楽になって、うれしいけれど、なんだかちょっと寂しいような、気が抜けたような。おかげで、夫には「最近のお弁当、ちょっと手抜きじゃない？」といわれてしまいました。

今日は、娘には入れられなかった「大人な弁当」を張り切って作りました。

「ほたるイカとふきのとうのパスタ」、「春キャベツペペロンチーニ」、「アスパラとかぼちゃのマリネ」。

春は香りの強い野菜がたくさんでまわりますが、ふきのかおりは、格別。食べると巡りが悪くなっていた気が流れるような感じがします。「ほたるイカとふきのとうのパスタ」は刻んでゆでたふきのとうを、よく絞ってから使います。

私にとって弁当づくりって、「ふきのとう」みたいなものです。朝起きて、小さな箱をめの前に、さて、どんなものを入れたら、喜んでくれるかな、今日は体調がわるそうだったから野菜を多めにしようか、なんて考えると眠かった頭がシャキンとしてきます。忙しい毎日をピリッとさせる香り付けのようなもの。

ふきのとうも、もうすぐ終わり。お店に出回っているうちに、いっぱい食べたいですね～。



2009.04.14 Tue

無理せず、でも効果的に・・・

---

最近、夫が疲労からのどの痛みと熱感が引きません。舌を見ると痩せて赤い。中国医学では「陰虚」という状態で、体液不足から熱感、ほてり、のどの痛み、寝汗などの症状が起きます。病院で抗生物質をもらって飲んでいますが、帰宅は夜中12時を過ぎる毎日なので、なかなか治りきりません。

家でしっかり休めばよくなるのは、わかってても、そうもいかない。そんなときは、これ以上悪化しないように、そして予後が長引かないように食事に少し気を配ります。

陰虚の状態のときには、体に熱を持たせるような食材、にんにく、羊、辛みの強いスパイスなどを控えます。そして熱を取り、解毒効果の高い食材を使います。

私も薬膳でしっかり治そうと気負うとしんどいので、食材の効き目を効果的に組み合わせて、シンプルに作ることにしています。そのほうが作るほうも、作られる方も楽な気がします。

今回の夕食のうち、以下3品は夫用のメニュー。



セロリ、豚もも、キクラゲ、クコの塩炒め

セロリ、きくらげはからだの熱を穏やかに取り去り、クコは不足した体液を増やします。



ごぼう、干しいたけ、切り昆布の炊き込みごはん  
こちらの食材も解毒効果のある食材



缶詰のすっぽんスープ。これに煮だしておいた西洋人参の液を加えて温めて器へすっぽんは、体液を増やします。

翌日には、「体がだいぶ楽になったみたい。」というので、ちょっと安心しました。  
でも、少し良くなると、すぐ油断するんです。その翌日の夜「体がしんどい～」と言います。  
夕食に何を食べたかを訊ねると、某ファーストフード店の鶏の唐揚げを4ピースとスコーンと白  
状しました。私の努力ってなんだったかのかしらって思っちゃいます。はぁ～。

今回のことで、食事だけで健康になれるわけではないけれど、食事を軽く見ちゃいけないって、  
少しは懲りたかなあ??

2009.03.28 Sat

## 薬膳セミナー&ランチ

---

先日、日比谷シャンテの「三尺三寸箸」にて、開催されました8歳若返る「薬膳セミナー&ランチ」。おかげさまでたくさんの方においでいただきました。ありがとうございました。1時間のセミナーでは、美しく、若々しくいるための薬膳の生活のコツをたっぷりお話させていただきました。

その後は、興十郎シェフとのコラボレーションによるランチです。



とにかく、塩ひとつから素材にこだわったので、シンプルな味付けなのに、はっとさせられるような美味しさです。素材に愛情を注ぎ、持ち味を引き出すシェフの姿勢に、私も一料理人として頭がさがる思いがしました。



料理は、絞りたてのフルーツ人参ジュースから始まりました。スープは天日干し椎茸と豆乳のスープ。滋味がすごいです。



メインは、春の体を整えるものが中心。海藻や野菜をふんだんに使います。



デザートは、琉球ヨモギのアイスと豆乳のプリン。沖縄は土の力が強いのか、ヨモギの香りが力強いのです。沖縄から取り寄せていただきました。



最後は、私の用意したチベット風スリムティ。

自分でいうのもなんですが、3000円で、セミナーもついて、食事もここまでの内容のものは、ほかでなかなかありません。参加されたみなさんの幸せそうな顔を拝見しながら、薬膳のすばらしさを感じました。

次回は6月開講予定です。またサイトでご紹介しますので、ぜひ来てくださいね～。

2009.03.09 Mon

## なつめの季節

---

昨日、市場で生のなつめを見つけました。生のなつめが売っているなんて、珍しい！10月に群馬の薬王園の中の薬草畑で、木に実っている棗をみつけて、参加した生徒さんと「食べたいね〜」っと言ったのを思い出しました。そうだ、来週の料理講習で試食してもらおうことにしよう。と、2袋買いました。

なつめは、クロウメモドキ科のナツメの果実です。でも生で食べるとりんごのような香りと味がします。

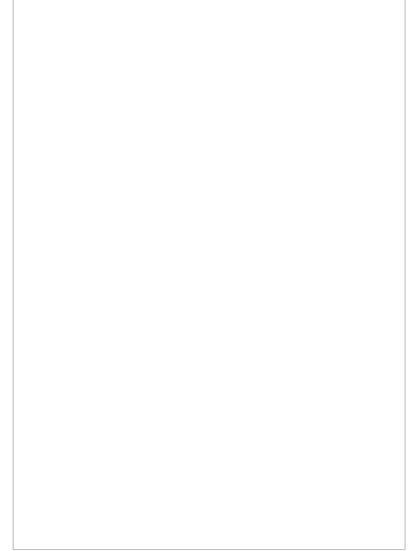
薬膳ではよく使われる薬効で、体に「気」を補って、抵抗力を高めます。最近、アレルギーにも効果があることが実証されているようです。

普段使うのは、乾燥したものです。

水につけて、軽くもどし、生姜と一緒にスープにすると胃腸の働きを調整し、消化を促進します。中に入れる具材は、なんでもOK。これから冷え込むので里芋、ヤマイモなどの根菜を入れて煮込めば、体に「気」がみなぎる薬膳スープができます。

書き込みをしてるうちに、なんだか、作りたくなってきました。買った生のナツメを使ったら、乾燥のナツメとは違う、フルーティなスープができそうです。

2008.11.08 Sat



## きのこピザ

八百屋で、天然のなめたけが売っていました。「安いよ〜。」というおじさんの声に誘われて、近寄って見たら、300gぐらいの大振りのなめたけが、380円の値段がついていきます。うん。これは、買うしかないわ！と1袋購入しました。なにを作ろうかな。やっぱりなめこ汁がいいな。

その日の夜は、なめこをたっぷり入れて、信州味噌でお味噌汁を作りました。定番のおいしさで、大満足。でも300gのなめこは、まだ半分ぐらい余っています。なめたけのピザを作ったらおいしいかもしれない。

冷蔵庫を見たら、他にも、まいたけやきのこ、食材庫には、キクラゲがあったので、きのこづくしで、作ったら、お腹にやさしいピザが作れるはず。娘に「一緒にピザ作ろうか？」とたずねたら、「やるよ〜」というお返事が返ってきました。

ちゃんと作るとピザってけっこう時間がかかるので、今回はベーキングパウダーを入れて、さらに湯煎で強引に5分で発酵させちゃう簡易バージョン。

3枚分の材料、 強力粉 100g、薄力粉 100g、 ベーキングパウダー小さじ1、 塩 小さじ1、ドライイースト 6g 砂糖小さじ2、40度ぐらいのお湯大さじ4、 オリーブオイル 小さじ1

①まず生地づくり。 ドライイーストと砂糖に50度のお湯を注いで溶かす。

ボウルに粉・ベーキングパウダー・塩を入れてよく混ぜ、ドライイーストと砂糖を溶かしたものを、 少しずつ加えながら混ぜ、よくこねる。全体がまとまったら、オリーブオイルを加えて混ぜる。

②①をジップロックに入れて空気を抜き、40度のお湯をはったボウルにつけて5分間発酵させる。

③具材を準備する。なめこ、まいたけ、しめじ、戻したキクラゲを適当な大きさにきる。にんにく、オリーブは薄切りにする。

④生地を3等分して、薄めにのばす。天板に置いて、オリーブオイルをうすく伸ばす。にんにく、きのこ類を散らして、塩、こしょうを振る。好みにチーズを載せても。

⑤230度に余熱したオーブンに入れて15分ほど焼く。

完成品。上は、チーズなしバージョン、下はチーズを少量のせたバージョンです。

出来上がったりまで、1時間かからない手抜きピザだけど、味は、なかなかでした。肉も入っていないので、食べた後も、もたれないし、ダイエット中の方にもおすすめです。良かったらこの秋、試してみてくださいね〜。

2008.10.25 Sat

## 親子弁当

---

最近、夫が異動になって、夜外食が増えて、体重が増加気味。それにともなって、アトピーも悪くなり始めました。

「体調をキープしたいから、お昼をお弁当にしてくれる？」と言われて、少し前から、お弁当を持っていくようになりました。

といっても、中身は、3歳の娘のお弁当とおんなじ。二人は好き嫌いが似てるので、助かります。

今日のメニューは、  
黒豆入り雑穀ご飯  
里芋の煮物  
かぼちゃの蒸したの  
万願寺唐辛子ジャコの炒め煮  
（娘は枝豆）  
まこもだけと金針菜のきんぴら  
鶏の粕みそ漬

「万願寺唐辛子とジャコの炒め煮」は、京のおばんさいのひとつ。最近、万願寺唐辛子が、都心でも気楽に手に入るようになったので、よく作ります。関西人は、チリメンジャコがとっても好き。私の家の冷凍庫にも常にちりめんやシラスが常備されています。

作り方は簡単です。ヘタを取って輪切りにした万願寺唐辛子とジャコをサラダ油で炒め、出汁、酒、みりん、醤油で味をつけます。日持ちがするので、冷蔵庫に入れておくと、便利です。また、酒呑みの好きなメニューのひとつなので、晩酌のお供にもぴったりです。



「まこもだけと金針菜のきんぴら」は、ごぼうの変わりに、まこもだけを使っています。まこもだけは中国野菜でたけのこのような食感とアスパラののような味で、なんともおいしいお野菜です。東京近郊で作られるようになってきました。薬膳的には、浄血作用があり、ごぼうのように使えますが、ごぼうほど、アクがないので、子供や年配の方でも食べられます。精神安定効果のある金針菜とあわせて、炒めると体がきれいになります。

さて、夫の体重アップは弁当で抑えられるか??

また、サイトにて、ご報告します!

2008.10.14 Tue

# 菊飯

---

菊の花が八百屋で売られる季節になりました。中国では9月9日「重陽の節句」に、菊の花びらを浮かべたお酒を飲むと、不老長寿になるという言い伝えがあります。

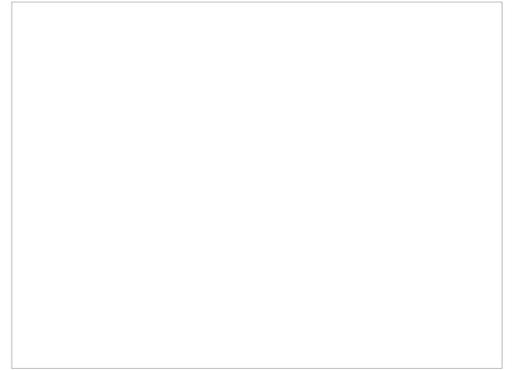
不老長寿というのは、大げさですが、菊は、漢方薬としてもよく使われる食材です。

イライラ感や、のぼせ、高血圧などは、「気」が上昇した状態とされます。菊は、上昇した気を鎮める働きがあり、食べると気が落ち着いて、リラックスすることができます。

今日は、菊飯を作ってみました。

材料は、ごくシンプルです。菊菜のさわやかな香りと菊の花のほろ苦さで、食べると気分が落ち着きます。

ちょっと、気ぜわしかった一日の夕食に、さっぱりとした菊飯、おすすめです。



## 材料（4人分）

春菊 1羽

食用菊（黄色） 1パック

食用菊（紫） 1パック

ちりめんじゃこ 大さじ2

ごま 大さじ1

煮干と昆布でとった出汁 大さじ4

うすくちしょうゆ 小さじ4

雑穀ごはん 4膳分

## 作り方

①たっぷりのお湯で春菊をさっとゆで、ざるにあげ、水気をしっかり絞り、小口に刻む。

ちりめんじゃこ、ごま、煮干の出汁小さじ2、うすくち醤油小さじ2を入れて、よく混ぜる。

②食用菊は、あらって、ガクからはずす。熱湯を沸かして、酢を少々いれ、黄、紫の菊の花びらを順番にゆでる。10秒ほどで引き上げて、流水で冷ます。

水気を絞る。

③黄、紫の菊を大さじ2ずつ使う。それぞれ、煮干のだし小さじ1とうすくち醤油小さじ1で和えて味付ける。

④ご飯を盛り、①③を上に乗せる。

2008.09.30 Tue

## 豆腐は万能選手

このごろ、物価が上がって、お肉もお魚も高くなった。安いお肉の代名詞のひき肉も、決してリーズナブルではないし、夏には一山で売られるすめイカも今年は、不漁なのか、それなりのお値段だ。生鮮食料品売り場で、栄養があって、おいしくて、家計にもやさしいもので、なおかつ、安全な食材を買おうということになると、けっこう大変だと思う。

今年の私の薬膳の講座では、植物性の食材を中心に、メニューを組み立てているので、豆腐がよく登場する。試作のために、以前より豆腐を使う機会が増えた。使ってみると豆腐の底力の驚いてしまう。

江戸時代のレシピ本で「豆腐百珍」というのがあって、豆腐を使ったレシピが100個、紹介されている。イタリ

アンや中華料理のバリエーションがない江戸時代で100もレシピが作れるのだから、今の時代なら、いくらでも作れるかもしれない。肉の代わりにメインにもなるし、野菜として使うこともできる。ドレッシングにも化けるし、デザートを作ってもおいしい。

先日の土用の丑の日。うなぎの蒲焼きの代わりに、作ったのが、“精進かばやき”だ。精進料理の昔からの一品で、水切りした豆腐を裹ごして、大和芋とあわせ、海苔に乗せて、揚げ焼にする。それを甘めのツメで煮て、ご飯に乗せる。

作ってみると、蒲焼きというより、大根餅みたいな食感だった。娘には好評で、「もちもちだ〜！！」と叫んで、大喜びで完食した。鰻をあまり食べさせてもらえない我が家で育った娘は、将来、本物のうなぎを食べて、どう思うだろうか……。

次に作ったのが、トマトのジャージャー麺。ジャージャー麺のひき肉の代わりに、豆腐を使っている。トマトで甘みを出したら、乙な味になった。

これも娘は、「チュルチュル、おいしいね〜」と完食。母親の実験料理に付き合ってくれる、いい子に育ってくれて、ありがたい……。

豆腐はもともとは、精進料理で使われた、高級食材だった。使いやすく、豆に比べると格段に吸収がよく食べやすいので、江戸時代には、一般に普及した。薬膳でも、体に毒を作り出さず、栄養価が高く、また、体液を増やす食材として頻繁に使われる。女性のホルモンバランスにも良くて、私の生徒さんでも、生理が止まっていたのに、毎日豆腐と豆乳を口にするようになって、生理が始まったひともいる。

そう、豆腐は栄養があって、おいしくて、家計にもやさしくて、国内産の原料の安全なものを選びやすい。悪いことがあまりない、万能選手なのだ。

食事に肉を使わなくてもいい。なんて思わないけれど、豆腐を活用すると、かなり肉の頻度を抑えることができるのは確実だ。そんなわけで、我が家の食卓に豆腐が登場する回数は、これからも増えそうだ。

2008.08.12 Tue

先日、恵比寿のガーデンプレイスの三越で、お買い物をしていたら、さっきまでいい天気だった空に灰色の分厚い雲が立ち込めてきた。

「あらら、雨降りそう。早く帰らなくっちゃ！」とドアのところに向かうと、とんでもない突風と共に、雨が吹き込んできた。

三越のスタッフの人はおおわらわ。5人ががりで強風で開こうとするドアを押さえ、客を中に入るように誘導する。

割れるような雷の音もあって、館内は一時騒然とした。

なんだか日本の天気じゃないみたい。ハリケーンとか、南の島の強烈なスコールとかそんな感じ。

とても帰れる状態じゃない雨に、足止めされて、ベンチに座り、しばらくぼーっとして過ごす。

30分ほどして、雨音が聞こえなくなったので、表を覗いてみると、なにごととも無かったかのように空は晴れている。

家への道すがら、街路樹のプラタナスが1本は根こそぎ倒れ、1本は途中から折れている。恐ろしい。あのまま強引に帰っていたら、今頃飛ばされて、浜に打ち上げられたくじらのように道端に倒れていたかも……。

それにしても、日本がどんどん熱帯化している。今の日本は、平均気温からすると、実は温帯気候じゃなくて、すでに亜熱帯ぎりぎりになっているという。

「今年は暑いね～」って毎年いってるけど、もう、これが東京の普通の暑さなんだと思ってくるようになった。

東京で生活していると、どこもすごく冷房がよく効いていて、涼しい。でも、私は冷房が苦手で長時間クーラーの効いた部屋にいと首が詰まってくる感じがする。そこで家であまり冷房をつけないでいると、やはり暑くて、熱にあたったような感じになる。中国医学でいう「熱邪」に負けた状態だ。のどの渴き、かるいのぼせ、消耗感、夜ねつきにくいなど。

そう、こんなときこそ、薬膳なのだわ。

まず、すぐに使えるのが、「スイカ」。切って塩をかけて食べるだけの素朴なものなのに、熱感と水を飲んでも治らない渴きが、すーっと癒える。

それから、次に使えるのが緑豆のスープ。多めに戻した緑豆を30分ほどやわらかくなるまで煮て、冷ましたものをタッパーに入れて冷蔵庫にストック。汁ごとスープに加えたり、実をサラダに入れたり。冷えたものに、蜂蜜を混ぜて甘みをつけ、すこし甘くしたココナッツミルクかければ、即席の冷やし汁粉にもなる。

娘はあんこがきらいなので、仕方なく、汁だけを「お豆のジュースだよ～」と、無理やり飲ませている。夫には、お弁当のデザートに、生ぬるくなった緑豆のお汁粉がしのびこませている。

スイカと緑豆の力で、体調ももとどおり。冷房で冷えすぎ頭痛や肩こりがおきたきは、プールで1時間ほど泳ぐと、ほぼ治っているし、今年の夏もなんとか乗り切れそう。

人間の体ってすごいと。改めて思う。季節のものを食べたり、適度に運動を与えてあげることで、きちんと応えて、バランスを取り戻してくれる。

夜更かしもするし、暴飲暴食もするし、ストレスをためこむこともあるし。体にとってはいい主人ではないかもしれないけれど、できるだけ、体のバランスがいい状態か、崩れているか、自分で気づき、自分でケアできるようにしたいなあと思う。

みなさま、地球の気候が過酷になればなるほど、薬膳はもちろん、中国医学の知恵は、体を救ってくれますよ～!興味のある方はぜひ一緒にお勉強しましょう。

2008.07.30 Wed

## 子供のお弁当

---

保育ママさんに預かってもらっている娘は、毎日お弁当をもっていきます。2歳を過ぎたころから、食べる量も増えたので、お弁当も結構な量。先生には「私よりもたくさん食べるわ～」と言われるぐらいになりました。

子供の食事を作るのに、生薬を使った古典的な薬膳料理を作ることはありません。

幼稚園や小学校に行ったら、お友達と、いろいろジャンキーな食べ物を食べるようになるだろうし、幼いうちに、たくさんの種類の野菜の味を、娘に紹介しておこうという軽い気持ちで、弁当を作っています。

ごぼうの土のかおり、新たまねぎの優しい甘さ、昆布の軽やかな旨み、酵母の滋味などを、娘の味覚の中に、普通においしいものとして、溶け込ませることができればいいなあと。

幼いころ、母が作る夕食のミートスパゲッティとともに、おばあちゃんが漬けたたくあんの古漬けや、ひいおばあちゃんが焼いた小魚の酢づけが並んでいたりを、最近よく、思い出したりします。記憶って不思議で、こんなこと以前は、別に思い出しもしなかったのに、年齢を重ねてくると、とても意味のある体験だったように感じる場合があります。

うちの娘も、私ぐらいの年齢になったときに、「そういえば、母ちゃんに、妙なものいろいろ食べさせられたなあ」って思い出すかもしれません。

そのとき、忘れたい記憶じゃありませんように！

### 6月の弁当A

鶏肉とすりおろし牛蒡の肉団子～新たまねぎとなすのソース

ブロッコリーとオクラの胡麻和え

豆腐とわかめの味噌汁

梅ととろろ昆布のおにぎり

いかなご入りおにぎり

### 6月お弁当B

手作りピザ～2種のトマトとハーブ入り挽肉

蒸し人参胡麻和え

塩味のアスパラ

border=

border=

2008.06.24 Tue

## 益母草

---

中国の婦人科でよく使われる良薬があります。「益母草（やくもそう）」という漢方薬で、私が実習で婦人科にいたころ、中医師が毎日のように処方を書いていました。効き目は、よどんだ血液を取り除き、新しい血液をつくる助けをします。また、気の流れを整える働きもあり、月経痛、生理不順に使われています。産後の体に貯まった汚れた血液を出すために、不調がない女性でも飲むようにすすめられます。ちょうど、日本人が産後に悪露をきれいにするために、小豆粥を食べるのに似ています。

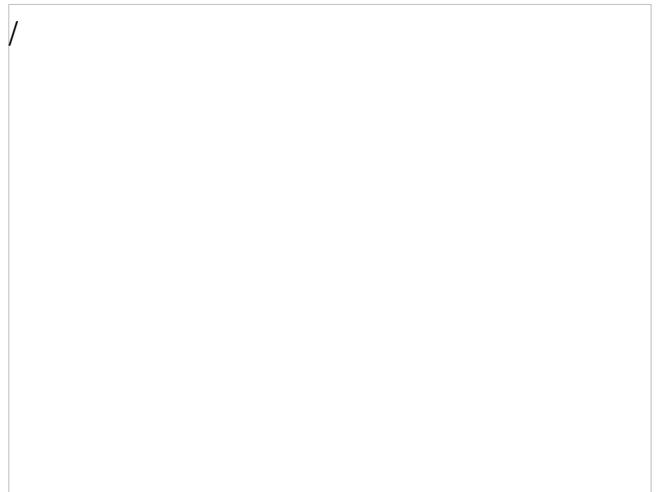
他にも、益母草単品で飲むと、生理痛を止める働きがあります。私が中国に留学していたころ、仲の良かった友人が子宮内膜症で、激しい生理痛と出血に悩んでいました。北京の薬屋で益母草を薦められて飲みはじめたところ、痛みと出血がかなり楽になると喜んでいました。日本に帰ってからも、いつも手元においていました。効き目が穏やかなので、長期に飲める便利な生薬でもあります。でも、不思議なことに日本ではあまり知られていません。日本の古典的な処方の中に、この生薬が入っていないせいかもしれません。

先日、私がメニュー監修に関わっている レストラン「白金亭」で、母の日スペシャルのメニューを作ることになりました。このとき真っ先に頭に浮かんだのが、益母草です。「いつも美しく、健康なお母さんでいてほしい」というメッセージを込めた一皿が作れるのでは？と思ったのでした。

シェフと相談して、できあがったメニューは「白金豚の煎り焼き色野菜添え益母草とナツメのソース」カリッと焼きあがったプラチナポークに、血液を浄化し、巡りをよくする「益母草」と、血液を補う生薬「ナツメ」とで作ったフルーティなソースを添え、たっぷりの野菜で彩りました。スパイスのほのかな香りも手伝って、本当に美味しい1品になりました。他にも、「パパイアの蒸しスープ」、「金針菜、白きくらげと旬の貝2種炒めゆず胡椒のかおり」等、満足感がありつつも、体に負担をかけない新中華料理が全8品。

私自身が自分の母親や夫の母を招待するなら、・・・とイメージして提案したものです。きっとお母様へのプレゼントとしても、また、ゴールデンウィークのお友達とのお食事としても、女性のみなさまに喜んでいただけたらと思います。ご興味を持っていただけましたら、白金亭のサイトを、のぞいてみてください。

2008.04.28 Mon



先日、私の13歳の姪からFAXが送られてきました。中学校の、自由研究の授業でテーマに「薬膳料理」を選んでくれたそうです。

彼女が送ってくれたレポートを読むと、ちゃんと実験もしていて、とても興味深い内容です。ぜひ、サイトで紹介したいと思い、尋ねたところ、快く承諾してくれました。

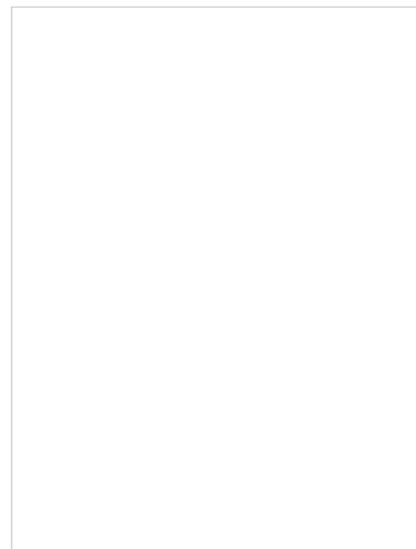
テーマ「薬膳料理について」

要旨・・・別に提出するレポートを要約したもの。

薬膳料理は体にたまった「毒素」を排出するための一手段である。（これをまた、デトックスともいう。）薬膳料理における「毒素」の分け方には、2種類の方法がある。「何が不足しているのか」と「四季にそれぞれの弱りやすい体の部分」だ。

まず、何が不足しているか」。症状は4つに分かれる。「気虚」「血虚」「陽虚」「陰虚」だ。気虚は気力がなくなる。血虚は血が不足する。陽虚は体を温めるエネルギーが不足。陰虚は血液以外の体液（例えば唾液）が不足する。

次に「四季それぞれの弱りやすい体の部分」。春、夏、秋、冬。春夏秋には、それぞれ肺などの臓器が弱るが、冬だけは違う。何が弱るというよりも腎臓に力をつけることが大切だ。そして、私は料理を実践してみた。いくつかの料理を母に手伝ってもらいながら、必死で作った。私の体に合うものばかり作ったので、貝柱ばかり食べることになってしまったが、まあこれも実験、がんばろうということで食べさせた。その成果か、翌日カサカサボロボロなはずの私の皮膚がツルツルしていた。が、非常にコストが高いことに愕然とした。薬膳料理はメニューが少ないため、継続するのも難しい。



が、薬膳料理は薬に頼らず、食によって体を回復させるという、とても体に優しい料理だ。

参考文献：デトックスプログラム（ふぁみまコンテンツ） 日経ヘルス（2006年9月号）  
他

### <自己評価>

目標の達成はできたが、この学習をやってみての感想、今後の課題

はじめは薬膳料理研究家のお婆の料理を食べ、「おいしい」ということで、ただ興味により始めたこの研究でした。やっていくうちにどんだんのめり込んでとうとう薬膳料理を実践することができました。そして貝柱の苦難の上に、肌がツルツルになったので、実験は成功したと思い、とてもうれしかったです。資料が少なかったのが、大変でしたがちゃんとまとまったので、良かったです。薬膳料理をして、本当に良かったです。ちゃんと調べようという目標も達成することができました。私の探求を見てくださって、ありがとうございました。

### <担当教員評価>

毎時間を有効に使っており、具体的でわかりやすく興味深い発表となりました。本から知識を得るだけにとどまらず、実際に作ったことが、良かったです。声の大きさ、話すスピード、ともに聞きやすかったです。

13歳の女の子の研究内容にちょっとびっくりです。こんな探究心の旺盛な子が成長して、薬膳を仕事にしていってくれれば、日本の食の未来は明るい！！と、うれしくなったのでした。

2008.04.18 Fri

## 春の息吹感じる野草たち

---

27日の料理教室のテーマは「春のからだを整える薬膳」春に採れる野菜の香りは自律神経の働きのバランスをとり、この時期に起こりやすい体のトラブルを防いでくれます。

私が準備したメニューの他に、今回は生徒さんの一人が、おうちの庭で朝摘んだという「ごみ」と「ほんかんぞう」を籠いっぱいを持ってきてくれました。

「ほんかんぞう」は別名「金針菜」。生薬名は「忘憂草」ともいいます。食べると気持ちがリラックスし、精神安定効果がある野草です。そんな野草がお庭にたくさん生えているおうちってすごいですよね。

せっかくの取れたての野草です。なるべく素材の持ち味と香りを活かしたい料理を作りたいと思いました。

料理講習で残っていた材料は、ゴマ、しょうゆ、いりこ出汁、塩、酒のみ。

ごみは砂糖も、みりんも使わない胡麻和えに、ほんかんぞうは、ダシひたしに仕上げました。

食べてみてびっくり！！「おいしー！！」生徒のみなさんが感嘆の声をあげました。

いや、ほんとに美味しかった。素材が旬のもので、新鮮だと、たいした調理をしなくても、なんとも滋味深い味が出るんです。

普段スーパーで、買う食材でも、もちろん季節を感じることはできます。でも、採れたての野菜には独特のエネルギーが満ちています。私たちの体は、甘い、辛い、酸っぱい、苦い、しおからいという味覚とは別に、そのエネルギーを感じ取るセンサーみたいなものを持ち合わせているのだと思います。

そして、エネルギーに満ちた食材を食べたときに得る深い充足感。これこそ、薬膳だなあと思ったのです。

薬膳を仕事にしていると、「こんな食材には、こんな効果がある」というお話をすることがよくあります。

そのような知識も大事ですが、食材がどんな風に育てられたか、いつ収穫されたか、だれに

、どんな風に料理されたかという、なかなか定量化できないところにこそ、本質があるので

はないかと改めて感じたのでした。

みんなで試食した後は、とっても和やかなやさしいムードで、講習を終えました。

春の野草に体も心も癒された一日でした。

## 薬膳で子供のおべんとう

---

私が仕事するとき、娘が通っているのは、「保育ママ」さん。保育士の資格をもつ方が、自分の家庭で3～4人の年齢の違う子供を預かってくれます。保育園と違って、人数が少ないので、オーダーメイドに近い保育をしてくれます。兄弟のいない娘にとっては年齢の違う子供と接するのも、貴重な体験です。この制度、とっても気に入っているのです。

けれど、保育ママさんの特徴は、昼食が出ないこと。最初は、毎朝、子供のお弁当を作るために早起きしていたら、疲れてしまいました。

今は、がんばりすぎないで、前日の夕食に手を加える程度にしたら、楽になりました。子供が喜ぶような、お絵かき弁当を作る余裕もないので、お弁当の中身はいたってシンプルです。

薬膳を仕事にしていると、「子供に薬膳のお弁当食べさせているの？」と聞かれます。我が家の普段の食事は、薬膳といっても、子供に合わせて、生薬はほとんど使わないし、旬のお野菜が中心。あれがダメ、これがダメときびしい食事の制限もしません。

いつも気にかけていることは、野菜をなるべく多く食べさせる工夫をすることです。娘は1日2回大きなうんちをしますが、外食で肉が多かったり、加工品が多い食事をすると、とたんに便の匂いがきつくなったり、軟便になったりします。

子供だけでなく、人間のお腹の状態と体調ってけっこう関係が深いので、体調をキープするためにも、お腹の状態を整える食事を心がけたいですね。

今日のお弁当も、前日の夕食に手を加えて作ったものです。

### アボカドと新ジャガの味噌あえ

いかなご入りおにぎり

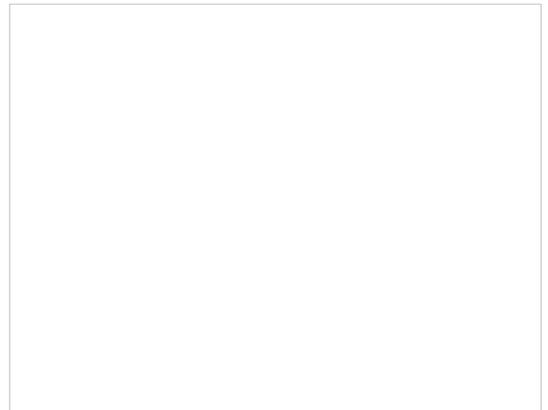
カリフラワーとマカロニのトマト炒め

鶏肉のタイ風グリル

青梗菜の胡麻和え

便秘の子供には、野菜に合わせて、ゴマなどのナッツ類を使ったり、アボカドを食べさせたりすると便通に良いようです。

2008.03.24 Mon



## 骨まで愛して

---

私の実家は兵庫県です。八百屋や魚屋に並ぶ食材は、東京とは、まったく違います。特に驚いたのは、捕れる魚の種類です。兵庫県にいと鮭は高価な割りに美味しくなくて、ほとんど、食べることがありませんでした。そのかわり、日常的に食卓に登場するのは、舌びらめやかれい、ひらめなどの白身の魚。鯛も旬であれば、天然のものが手ごろな値段で店頭で並びます。桜が咲きはじめて、「そろそろ、鯛の季節だなあ。」と思っていたら、実家から天然の桜鯛が届きました。



まず、身は新鮮なうちにお刺身でいただき、アラは、塩を多めに振って、カブト焼きにしました。すっかり平らげたカブト焼きのお皿を目の前にして、食い意地のはった私の頭によぎったのは、「まだ、スープにしたら食べられるんじゃないか・・・？」という考え。舐め舐めした魚のアラをもう一度鍋に戻して煮るなんて、レストランではできないけれど、家族の中でやるのなら、火も通すしオッケーですよ。

早速、食べ残したアラを、昆布だしの中に投入。お酒を多めに注いで、火にかけます。ふつついたら弱火で煮出すこと15分。だんだんスープが白濁してきて、豚骨ならぬ、魚骨のスープっぽくなってきました。

試しに味見をしたら、一度焼いた鯛の香ばしいかおりと骨からでた、うまみ、塩焼きにしたときの塩加減で、もう、何も足す必要の無いほど、美味しいスープになっています。豆腐と薬味を加えて、一才6ヶ月の娘に与えたところ、「オイチ。オイチ」と言いながら、お椀一杯を一気に食べきりました。「私って天才かも！」と調子に乗って娘と夫と3人で鍋一杯のスープを完食してしまっただけでした。

旬のそれも天然の食材の力ってすごいなあとあらためて実感します。中国医学では旬のものには「気」が宿るといいますが、旬の桜鯛は「気」のパワーに満ちていて、思わず骨までしゃぶりとくしてしまいました。

骨を捨てずに使い切れて、鯛の命をすべていただいた気がする、なんだかとっても幸せな夕食になりました。

2007.05.03 Thu

## ふかひれ??

---

先日、四川飯店に食事に行きました。すると注文した料理の合間に友人のシェフから、ふかひれの姿煮がテーブルへ。黒服の人が「矢野さんが、何でできているかあててくださいと言っていました。」とのことでした。

食べてみると、ふかひれらしい、繊維とゼラチン質な感じ。むむっ……。でもなんか違うぞ。なんかむっちりしてる！

食事のあと、彼が現れて、「わかりましたか?」「うん、もしかして〇〇〇〇?」「そうなんです、おもしろいでしょ?今度の薬膳の会に使いませんか?」

ちょうど4月に薬膳の食事会を予定していたので、ぜひ、メニューに加えようということになりました。この会ももう、6回目。毎回、矢野シェフと知恵を出し合いながらメニューを考えます。今回のテーマは、「魚介と野菜の薬膳料理」として、魚や貝、春野菜に漢方をポイントで使った料理です。ふかひれは、テーマにもぴったりにです。

当日、「ふかひれの姿煮」が登場し、みんなの皿に取り分けられました。「これは、なにか当ててみてください。」という、「瓜!」「米?でも、この繊維は何?」といろいろな意見がでます。

中国の精進料理は、日本のものと違って、煩惱と遊び心たっぷり。野菜や穀物を成型したり、着色したりして、肉や魚のように仕上げる「見立て」料理が中心です。精進料理屋では鮑という料理名を冠したきのこが出てきたりします。

このふかひれもそんな見立て料理でした。さて答えは、「じゃがいも」です。じゃがいもを千切りにし、蒸して、揚げてと手間をかけると、「ふかひれ」に変わります。

薬膳も、体にいいとか、薬効があるということも必要だけれど、まず、料理として美味しかったり、たのしかったり、とても大事ですよ。

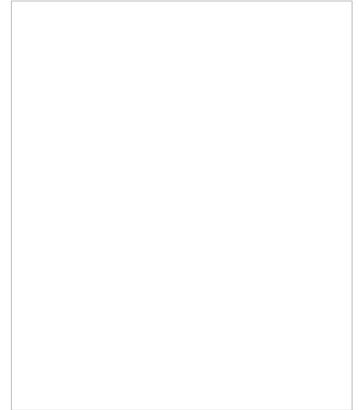
2006.05.05 Fri

## 柿を最後までおいしく

---

柿。昔から「干し柿甘さをもって最上とする」と言われ、その甘さ日本人のお菓子の原点。干し柿以上に甘いお菓子は下品とされてきました。

この季節になると、柿の木のあるお家から柿をたくさんいただくことがあります。我が家は3人家族、うち一人は乳しか飲めないので、最後の方の柿は、熟しすぎてゼリー状ということになってしまいます。せっかくの美味しい柿。それも無農薬。どうしても食べきりたい！と知恵を絞って、少し手を加えて美味しくいただく簡単なレシピを作りました。



### 「柿のラムレーズンシロップがけ」

これは、ちょっと熟しすぎたぐらいのほうが美味しく食べられます。まず、レーズンを器に入れ、クローブ2、3粒、ラム酒、少量の水を加えて戻します。柿は冷蔵庫で冷やしておきます。柿を横半分に切って、皮ぎりぎりのところに包丁を入れて食べやすくします。戻したクローブ風味のレーズンをラム酒ごとたっぷりかけ、スプーンですくっていただきます。

お客様がきたとき、おもてなし用のデザートとして出したところ、「おしゃれ、美味しい～。どうやって作るの？」と言われ、あまりの簡単なレシピにたじたじとなってしまいました。

熟し柿の柔らかい食感が、苦手な人は、冷凍庫に30分ほど入れて、軽くシャーベット状にするといいです。

キッチンに置かれて、干し柿以上の甘さになってしまった柿がおうちにありませんか？この方法なら、「上品な」味に変身します。

※二日酔いにも良い、解毒効果の強い果物ですが、生食はかなりカラダを冷やします。冷え性の人は、量を控えめに。

2005.12.17 Sat

## 本日の薬膳弁当

---

根野菜が美味しい季節になってきました。本日11月1日の「薬膳弁当」の中身をご紹介します。

◆松茸ご飯・・・松茸はいっしょに炊き込まずに、炊き上がる少し前に、手で裂いた松茸をご飯のうえにのせます。香りが飛ばずないので、輸入物でも、十分楽しめます。

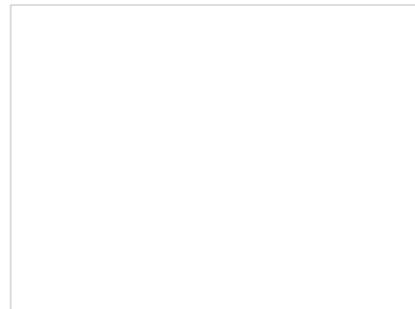
◆仙台揚げ麩と根菜の漢方煮・・・揚げ麩を使えば肉を使わなくてもボリュームたっぷり。麩を戻すのに、漢方の煎じ液を使います。

◆かぼちゃとガルバンゾのクミン風味サラダ・・・蒸してさいの目に切ったかぼちゃとガルバンゾをクミン・オイル・塩・レモン汁で合えます。クミンの薬効で、食欲を増します。メリハリの利いた味はお弁当にもぴったり。

◆鶏肉のローズマリーソテー・・・鶏肉にローズマリーのペーストを塗りこんで岩塩で焼きます。

このお弁当を持って、お散歩に！と行きたいところですが、今日も空模様は今ひとつ。久しぶりに威勢のいいおてんとさまを拝みたいです。

2004.11.01 Mon



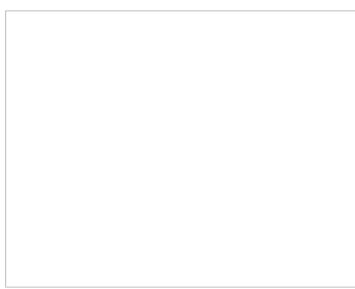
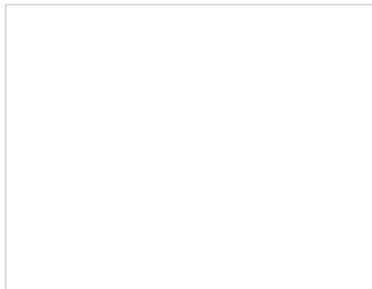
## 自家製ゆず茶の作り方

---

3年ほど前まで、姫路でやっておりました薬膳喫茶「茶香（チャーしゃん）」の人気メニュー「ゆず茶」の作り方を教えて！とのメールをよくいただきます。今日は私がいつも作っているゆず茶の作り方を紹介しましょう。

ももとは、韓国料理の1種。美味しい上に風邪や喉の痛み、疲れなどにとっても効き目があります。寒い日は、あったまりますよ～。

難点は、今から作ると、出来上がるのは、春もうららの3月・・・  
ま、来年飲んでください。



### 材料

ゆず1キロ

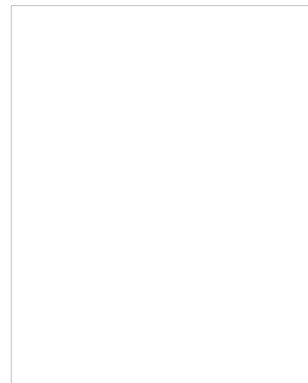
砂糖600g

はちみつ600g

1)ゆずをよく洗って、半分  
分に切り、種を丁寧にと  
ります。すべて薄く刻み  
ます

2)一番下に、刻んだ  
ゆずを敷き、砂糖と  
はちみつを上にかぶ  
せるように入れます  
。

4)あとは、寝かせます。  
冷暗所の保存して3ヶ月  
以上置いてください。  
温度管理に自信がないと  
きは、冷蔵庫に入れてく  
ださい。



3) この手順を繰り返  
して、一番上が砂糖とは  
ちみつになるようにしま  
す

5)適量をとって、温  
めた器に入れます。  
熱湯を注いでかき混  
ぜます。  
おいし～！