

誰でも・どこでもできる  
薬膳料理と健康づくり

～免疫力を高める秋から冬の薬膳料理～

## 第4回

# 今日のテーマ

発酵食品とは

発酵食品と免疫

# 発酵食品が利用する微生物

(カビ・酵母・細菌)

カビ

酵母

細菌

コウジカビ = 日本酒 味噌 醤油  
かつお節 甘酒

クモノスカビ = 紹興酒 白酒

アオカビ = ブルーチーズ

シロカビ = カマンベールチーズ  
ナチュラルチーズ

など

パン ワイン ビール

など

乳酸菌 = ヨーグルト 漬物

納豆菌 = 納豆

酢酸菌 = 酢

など

発酵食品

腸内環境を整える

消化力up

免疫力up

## 第4回

# 今日の薬膳料理

- ・ぶりのからし、塩麴漬け焼き
- ・菊花かぶのヨーグルト漬け
- ・根菜粕汁

# ぶりのからし、塩麴漬け焼き

## 【材料】 4人分

ぶり	4切れ
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん・酒	各大さじ2
和からし	小さじ2/3
塩麴	小さじ2

クッキングシート  
ペーパータオル

## 【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、ぶりを30分程漬け込む。
- ② フライパンにクッキングシートをしき火にかけ、①のぶりを並べ両面をこんがり焼きバットに取り出す。
- ③ フライパンに残った油をペーパータオルでふき取り、①の漬け汁を入れ強火で煮詰めとろみが付いたら②を戻し入れタレをからめる。
- ④ ③を皿に盛り、菊花かぶを添える。

# 手作り塩麴

## 【材料】 作りやすい分量

乾燥麴	200g
塩	60g
水	250~300g

## 【作り方】

- ① ボウルに麴を入れて割りほぐす。さらに指でもみほぐす様に細かい粒状にする。
- ② ①に塩を加え麴となじませる様に、手でなじませる様によく混ぜる。
- ③ ②に水を注ぎへらでよく混ぜ、塩をとかす。
- ④ ③を保存容器に移しゆるめに蓋をし、室温で寝かせる（夏は1週間、冬は2週間ほど）
- ⑤ 1日に1回は混ぜるようにして、粥状になり塩がまるやかにになって来たら出来上がり。  
冷蔵庫に保存する。

# 菊花かぶのヨーグルト漬け

## 【材料】 4人分

小かぶ	4個	
A	塩	小さじ1/3
	酢(くこを戻したもの)	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ3	
陳皮(千切り)	少々	
くこの実(酢で戻す)	少々	
ポリ袋	中1枚	

## 【作り方】

- ① 小かぶは皮をむいて割り箸ではさみ、縦横に細かい切れ目を入れる  
(包丁目は下3mm位を残す)
- ② ポリ袋に①を入れ塩をふりよくもむ(10分おく)
- ③ ②の中にAを入れ、さらに10分程おく。
- ④ ③を取り出し水気を取り、陳皮を散らし真ん中に、くこの実を置き、焼いたぶりに添える。

# 根菜粕汁

## 【材料】 4人分

大根	100g
人参	50g
ごぼう	50g
里芋	2個
小ねぎ	4本
しょうが	4片
酒粕	60g
味噌	大さじ2
だし汁	4カップ

## 【作り方】

- ① 大根は3mm厚さのいちょう切りに、人参、ごぼうは輪切りにする。  
里芋は皮をむき、5mm厚さの輪切りする。  
小ねぎは3cmの長さに切る。しょうがは薄く切る。
- ② 鍋に小ねぎ以外の①とだし汁を入れ強火にかけ沸騰したら、火を弱め野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に煮汁で溶かした酒粕、味噌を入れ一煮立させ火を止めてから器に盛り、①の小ねぎを散らす。

誰でも・どこでもできる薬膳料理と健康づくり  
～免疫力を高める秋から冬の薬膳料理～

次回 第5回  
冬本番の薬膳

薬膳健康づくり研究会

# 心とからだをもっと元気に 二十四節気を楽しむ薬膳



編・著  
監修  
発行  
価格

薬膳健康づくり研究会

邱 紅梅

一般社団法人東京農業大学出版会

2400円+税

# 薬膳健康づくり研究会HP

---

<https://www.yakuzenkenko.org>