

誰でも・どこでもできる  
薬膳料理と健康づくり

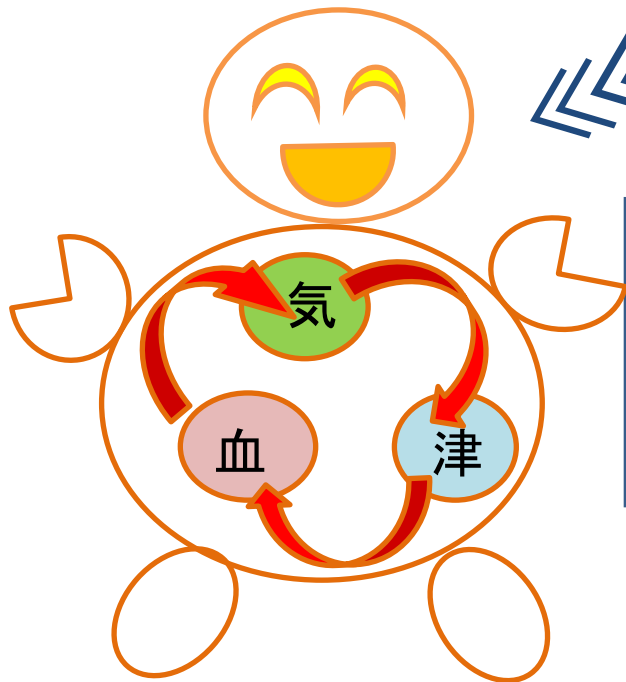
～免疫力を高める秋から冬の薬膳料理～

講師 和田俊子

第5回 今日のテーマ

# 冷え

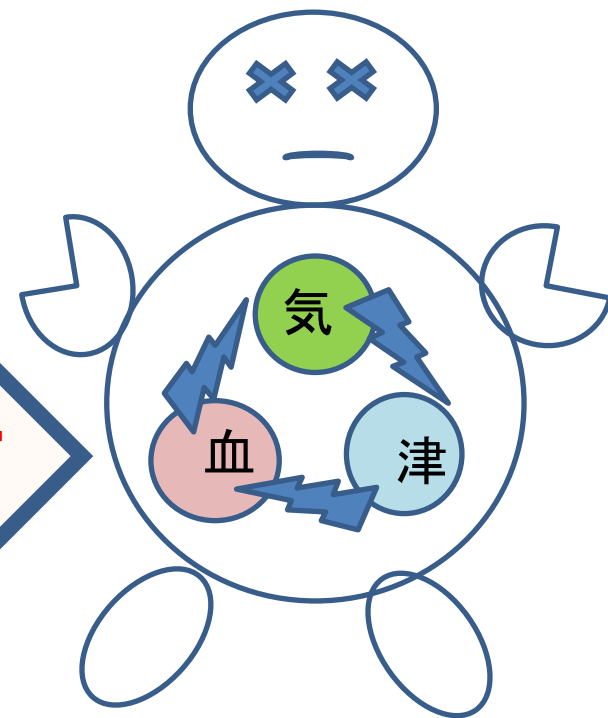
《《《冬の寒さ  
気・血・津液の巡りに影響



気・血・津の循環が良く、身体活動エネルギーが満ちている

からだを温める力が低下

カゼをひきやすい  
手足の冷え  
関節痛・腰痛  
腹痛・下痢



気・血・津の循環が滞り、  
身体活動エネルギーが不足

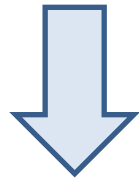
# 生きる力

**気** = 先祖伝来の生命力・・・先天の精  
自分で作る生命力・・・後天の精

腎に蓄えられている  
自分で食べたもの  
消化吸收された栄養素

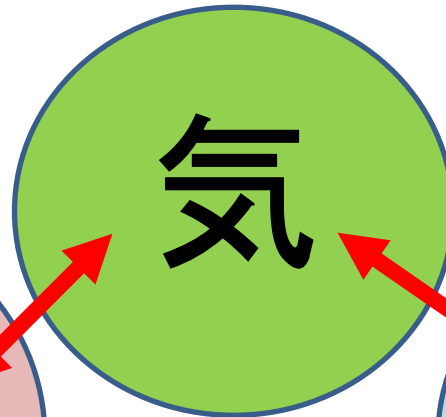
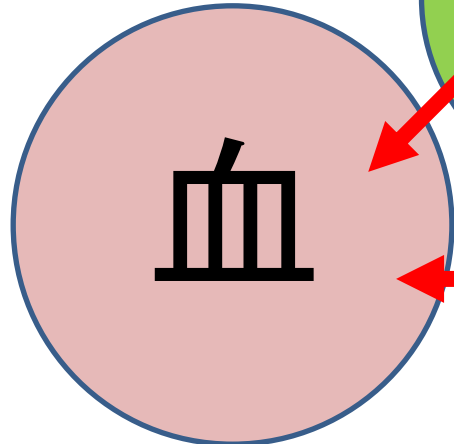
+

呼吸 (きれいな空気)

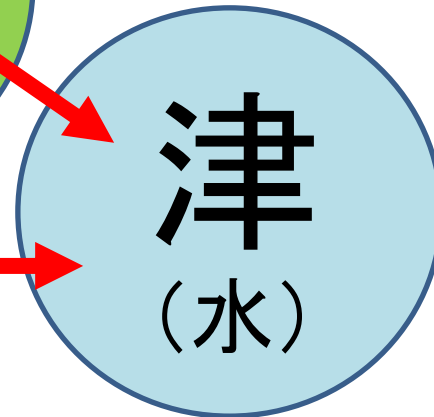


体に不可欠な要素

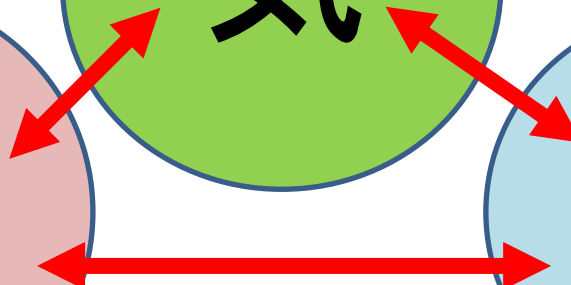
血液(気を運ぶ)  
体を温める  
精神を安定させる



身体活動のエネルギー



身体に必要な水分  
リンパ液・唾液  
細胞間液・消化液



# からだを温める薬膳食材

① 体の表面を温める食材：生姜 ネギ 等

② 体の中から温める食材：ピーマン には 唐辛子 乾姜 肉桂 胡椒  
花椒 クローブ フェンネル 黒砂糖 鮭 鱒 鱻  
羊肉 くるみ エビ なまこ 等

③ 気血を補う食材：米 山芋 ジャガイモ キャベツ カリフラワー はちみつ  
鶏肉 牛肉 うなぎ 鰯 鯖  
ほうれんそう にんじん 落花生 ぶどう レバー 等

④ 気・血を巡らせる食材：らっきょう 玉ねぎ 陳皮 酢 酒 ターメリック

# 今日の薬膳料理

- ・ 骨付きラム肉のロースト 三種ベリーソース  
山芋のモザイクマッシュ添え
- ・ 長ネギのスープ
- ・ なつめ入り赤ワインシナモン添え

# 骨付きラム肉のロースト

## 【材料】 4人分

骨付きラム	4本
A { 塩・胡椒	各少々
クローブ	少々
フェンネル	少々
サラダ油	大さじ1
マスタード	大さじ2

## 【作り方】

- ① ラム肉は冷蔵庫から出して室温に戻し、ラム肉全体にAで下味をつける。
- ② フライパンを温め、サラダ油をしき、ラム肉を両面焼き器に取り出す。
- ③ ラム肉にベリーソースをかけ、マスタードを周りに散らす。

# 三種ベリーソース

## 【材料】 4人分

レーズン	20g
クランベリー	40g
ゴジベリー(くこの実)	20g
赤ワイン	150ml
水溶き片栗粉	適宜

## 【作り方】

- ① 三種ベリーはぬるま湯でさっと洗い、ひたひたの水につけて戻す。
- ② ①を漬け汁ごと小鍋に入れて、赤ワインと共に柔らかくなるまで煮る
- ③ 水溶き片栗粉でトロミをつける。

# 山芋のモザイクマッシュ

## 【材料】 4人分

山芋	150g
ピーマン	10g
赤・黄パプリカ	各10g
陳皮	少々
マヨネーズ	20g
塩・胡椒	少々

## 【作り方】

- ① 山芋は半分に切り水をくぐらせ、レンジに3分かけ皮をむき、マッシュする。
- ② ピーマン、パプリカは5mm角に切り、レンジに30秒かける。  
陳皮は水で戻しみじん切りにする。
- ③ ボウルに①②を入れて塩、胡椒・マヨネーズで味付けをする。



# 長ネギのスープ

【材料】 4人分

長ねぎ	300g
乾姜	2片
塩	少々
チキンコンソメ	1個
ピンクペッパー	少々
水	4カップ

【作り方】

- ① 長ねぎは、3～4cm長さに切る。
- ② 鍋に水、長ねぎ、乾姜とチキンコンソメを入れ、弱火で20分ぐらい煮て、塩で味を調える。
- ③ 器に盛り、胡椒を振る。

かんきょう

【乾姜の作り方】

- ① 生姜を塊のまま蒸し器にいれ、串がスーと通るまで蒸す。
- ② 蒸しあがった生姜をスライスして乾燥させる。
- ③ 乾燥した生姜は湿気が入らない器に入れ保存。

# なつめ入り赤ワイン シナモン添え

## 【材料】

赤ワイン 適量

なつめ 適量

シナモンステック 1本

## 【作り方】

- ① 蓋つき器になつめを詰める。
- ② ①に赤ワインを注ぎ、一週間ぐらい置く。
- ③ グラスに①を注ぎ、なつめとシナモンステックを添える。

最終回end

薬膳健康づくり研究会





薬膳健康づくり研究会リモート講座

# 誰でもどこでもできる薬膳料理

会長 和田俊子



# 薬膳健康づくり研究会HP

---

<https://www.yakuzenkenko.org>