

白い食材

呼吸器とお肌が潤う栄養のみなもと♪

中華料理のデザートに必ずといって良いほど出される杏仁豆腐。杏仁の風味が美味しく見た目も綺麗。あまり知られていませんが、実は杏仁豆腐は、秋の薬膳を代表するメニューなのです。

中国の伝統医学である、中医学の食養生に「体質、季節の変化、風土にあう食物を選ぶことが大切である」という考え方があります。中医学でいう秋とは、二十四節気の8月初旬の立秋から処暑、白露、秋分、寒露を経て10月下旬の霜降までの約3カ月間を指します。お盆が過ぎて虫の音が益々甲高くなってくると、それまでの暑さから、朝晩に心地良い涼風を感じられるようになります。やがて昼と

夜の長さがほぼ同じになり秋の七草が咲き揃い始め、更に作物の収穫、木々の紅葉の時期へと移り変わっていきます。寒い冬を迎えるための準備をする時期でもあります。

秋は、燥邪により空気が乾燥し、呼吸器と美容にダメージを与える季節です。薬膳では、①乾燥から、気道・皮膚を守る②夏の暑さで弱った胃腸をいたわり冬の寒さに備え、滋養をすることに重点をおきます。

◆五行の五季
秋に関連するのは、「金・肺・大腸・皮・鼻・白・辛」です。

肺は、呼吸に関係した働きをしており、鼻から入った空気の通り道になるため直接外気の影響を受けやすい臓器です。肺の状態は、

皮膚や鼻にも影響を与えるといわれます。

そこで、夏に消耗した体液と秋の乾燥に備えて体液を補充して肺に潤いを与える食材、体全体の潤いの素である「陰」を増やす食材を選びます。肺が潤えば肌や鼻も同時に潤すことが出来ます。肺に働くといわれる「白色」の食材を中心に選ぶと良いでしょう。

「辛味」は、気の巡りを良くして肺の働きを助けてくれるので程よく取り入れたい食材ですが、刺激の強い辛味で温熱性の食品は、体の乾燥を促進するので避けるようにしましょう。

白い食材には、長芋、白きくらげ、れんこん、ゆり根、きのこ、くわい、松の実、ピーナツ、鴨肉、豚肉などがあります。中でも杏仁豆腐は、

Eat healthy!



プロフィール
佐藤 和美
さとう・かずみ

日本医科大学付属病院栄養科
管理栄養士・国際薬膳師・中医薬膳専門管理士
旬の食材は、季節による体の変化に対応できる効用を備えています。漢方薬を使用しなくても上手に食材を組み合わせれば、それが「薬膳」です。

喘息や咳の治療薬である杏の種の粉末を使った体を潤す効果のある薬膳料理なのです。

秋の市場に出回る旬の野菜・果物は、乾燥から肺を潤してくれるこれらの「白い食材」が多い事にお気づきでしょうか？胃腸を守る食材と一緒にメニューに上手に取り入れて、乾燥に負けない体と瑞々しいお肌作りをしましょう。



杏仁



豚肉



白ごま



ゆり根



きのこ



白きくらげ

五行とは？

木をこすり合わせれば火が生まれ、火が燃え尽きると土となり、土の中には金脈があり、金脈の中には地下水が生じ、水は木を育てる。逆に木は土から栄養分を奪い、土は水をせき止め、水は火を消し、火は金を溶かし、金属は木を切り倒す。このような自然の摂理は、木=肝、火=心、土=脾、金=肺、水=腎、というように、そのまま人の体に置き換えて考えることができるのです。



秋と【金】の関係

土中に光り輝く鉱物・金属が元となっていて、「金」は金属のように冷徹・堅固・確実な性質を表します。豊かな収穫の季節「秋」の象徴でもあります。金属は、変化するという性質から「収縮する」、変化し新たな物に変わるものということから「秋の気配が草木を枯らす現象」が連想され、秋は金に属すると考えられます。

薬膳レシピ

いつものレシピに、具材の種類を増やすだけでも彩りや美味しさがぐんと良くなります。ぜひ、体に良い食材をプラスしてみてください。



具沢山で彩りも鮮やか ご馳走 きのこたっぷり炊き込みごはん

- ①黄耆(おうぎ)を煎じて研いだ米と昆布に黄耆水を加えて浸しておく
※黄耆・マメ科植物。乾燥させた根は胃腸、肝機能障害などの効能が期待される漢方
- ②ゆり根は一枚ずつ剥がして洗っておく
- ③舞茸・しめじは、ほぐし椎茸はスライス、人参は千切りにしておく
- ④米と調味料を釜に入れ、黄耆・昆布水を所定の水加減まで入れる
- ⑤きのこ、ゆり根、油揚げを入れて炊飯する
- ⑥炊き上がったごはんに、千切りにしたしそときざみ海苔を添える
【黄耆の煎じ方】
①20gの黄耆に対して400gのお水に15~20分浸けておく
②鍋を火にかけ、沸騰したらとろ火で20分煎じる

[1人分] ゆり根 30g・生しいたけ 15g・しめじ 20g・まいたけ 10g
えのきたけ 10g・米 80g・松の実 3g・にんじん 10g・油揚げ 5g
だし汁(黄耆水+昆布) 100cc・濃口しょうゆ 5cc・料理酒 7cc
みりん 2cc・塩 0.5g・しその葉 1枚・刻みのり 1g

394kcal / 塩分 1.2g

ぶるぶる キクラゲ入り 杏仁豆腐 秋のフルーツ添え

- ① 棗(なつめ)と白キクラゲを水で戻す。キクラゲは10分ほど水につけ
固い根元を取り除き1口大に切って茹でる(棗の戻し汁は捨てない)
- ②ゼラチンを水でふやかし、電子レンジで1分加熱する
- ③鍋に杏仁霜、水、氷砂糖を入れて、良く混ぜながら加熱する
- ④氷砂糖が溶けたら火を止め、溶かしたゼラチンを入れ、牛乳を加える
- ⑤水で濡らした型に④を流し冷蔵庫で冷やし固める
- ⑥シロップの材料を鍋に入れて煮溶かし、棗の戻し汁を加える
- ⑦飾り用果物をカットし、棗、ミントを器に盛り付け、
食べる直前にシロップをかける

[6人分] 杏仁霜 30g・牛乳 500cc・水 100cc・氷砂糖 20g・ゼラチン 10g
(シロップ) 水 200cc・氷砂糖 30g
(飾り用果物) 乾燥白キクラゲ(白木茸) 15g・梨 150g・柿 150g
乾燥棗 12g・ミントの葉 6枚



143kcal / 塩分 0.1g

豚肉の柔らかさに驚き！ 豚と山芋の塩麹炒め

168kcal / 塩分 0.8g

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩麹につけておく
- ②クコの実は、水で戻しておく
- ③山芋は皮を剥き4cmの拍子切りにして電子レンジで1分半~2分加熱する
- ④長ネギは長さ2cmの斜め切り、エリンギは4cmくらいの短冊切りにする
- ⑤みじん切りにしたんにんにく、生姜を、油を引いたフライパンで炒め、
香りが出たら豚肉、長ネギ、エリンギを炒める
- ⑥材料に火が通ったら山芋と銀杏を加え、塩・こしょうをする
- ⑦酒をふりかけ、最後に醤油を加えて味を馴染ませる
- ⑧ごまとクコの実を盛りつける

[2人分] 豚ロース(赤身) 80g・塩麹 20g・山芋 100g・葱 40g・エリンギ 30g
茹で白果(銀杏) 10g・にんにく 5g・生姜 5g・料理酒 5cc・濃口醤油 6cc
こしょう少々・白炒りごま 1g・クコの実 2g・大豆油 5g

