

薬膳通信

2019年初春号



旬の食材

学部部誌

村岡奈弥



百合根

百合根の原産地は中国と日本と言われています。百合根はユリ科ユリ属の草本で球根(鱗茎)で、んにくと同じように鱗片が重なりあつて球になったものです。

食用には苦味が少ないか、ないもので、山百合の様に観賞用と食用を兼ねるものと、中国原産のオニユリ、コオユリなどがあります。

旬は冬で白く形もきれいなので、おせち料理では、そのまま形を残してお料理されたり、また一枚ずつはがして、周りにちよつといるいろをつけるなどして、飾りにも良く使われます。後は、茶わん蒸し、そして香りがよく、ほくほくしているのので裏ごしたり、ポタージュスープなどとしてもお料理されています。お店では、おがくずに入っ

て売られている事が多く、お店では実物が見れない事があるのですが、硬くずつり重たく、表面に傷がなく、鱗先に桃色の斑点のあるものをお勧めです。古くあると茶色に変色してしまいます。

一枚ずつはがして使い風味を生かしてお料理するには、さつと蒸してから使うと風味良く仕上がります。塊のまま含め煮にする場合は、灰汁が強いので焼きミョウバンを加えた水につけてからさつと煮たり、5%の酢水にさらしてから茹で、煮たつたところで水を変え、味をつけて煮たりします。

中医学から

肺を潤わし、咳を鎮める、そして、いらいらを鎮めてくれる食材として知られております。乾燥した百合が、中薬では使われています。眠れないなどの症状には、蓮の実や龍眼肉と煮て食べるのがお勧めです。

△編集後記▽

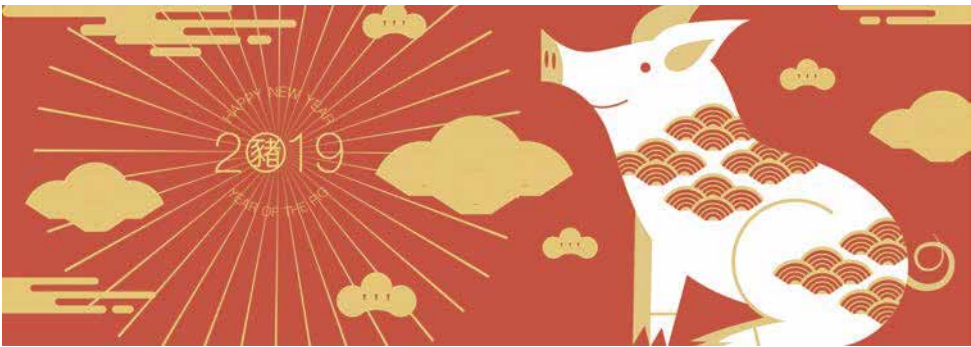
広報担当 藤原有里

新年と平成最後。なんだか陰陽が入り混じつたような不思議な時の中でも変わらないものをたくさん見つける一年にしたいですね！

広報担当 小池美枝

設立二十五周年を迎える新年号の今回より薬膳通信がリニューアルされました。

美味しい料理は笑顔を作る。そんなワクワク感を持つて、薬膳を追求する喜びを共有していけるような紙面を目指して、今後も努力してまいります。



会長
植松 捷之
(日本中医学院理事長)

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。日本中医食養学会も、本年の三月で設立満二十五年を迎えます。これも、会員の皆様方のご努力とご協力の賜物と感謝いたしております。この間、今年の干支(亥)のごとく「猪突猛進」で学会の維持・発展の為に活動してまいりました。しかし今後は、学会の今までの実績とその基盤を生かして、「知性あふれる学会」に向けて、一緒に頑張っていきたいと思っております。そのためには、「知識の蓄積と活用」と「人材の育成と活用」が大切です。その上で、今年も新規事業を積極的に計画・実施してまいります。活気ある学会・夢がある学会を目指して、皆様と一緒に頑張りましょう。

理事長
鳳 寛子

今年は、二十五周年大会を控え、理事一同、気ぜわしい年明けとなっております。学会の着実なる発展は、たつた一人の功績ではなく、その要は、なんといつてもよいよい人間関係とそのチームワークにあります。今年も誠心誠意、学会を取り巻くすべての方々との信頼関係の充実に第一とし、業績発展に努めてまいります。

常任理事
田村 忍

今年は食養学会にとって設立二十五周年の記念の年。一致団結して三月の記念学術大会を成功させましょう。

常任理事
田中 康子

三月開催学会節目の二十五周年記念学術大会を充実させるため役員一同力を合わせて邁進奮闘中です。

常任理事
村岡 奈弥

今年も美味しい薬膳が皆様と一緒に楽しんで作つて行けるように、祈っております。本年も、どうぞよろしくお願いたします。

理事
都築 陽子

今年の目標は成長。皆様と共に将来に向けて更なる一歩を踏み出していきたいと思っております。本年もよろしくお願申し上げます。

理事
滝川 三千代

明けましておめでとうございます。本年も食養学会の皆様にとつて充実した薬膳の学びの場になるよう、精進して参りたいと思っております。

理事
神長 夕子

昨年就任し中医学・薬膳を会員の皆さまと楽しく学べる事ができました。皆さまのお役に立てるよう励みたいと思っております。

理事
藤原 有里

当学会設立二十五周年の本年を、会員の皆様とご一緒に迎え共に薬膳の学びができますことに心より感謝申し上げます。

理事
上田 裕子

昨年は、文化祭委員等を担当させて頂きました。今年も皆様に、『味美薬膳』をお伝え出来るように精進して参ります。

理事
阿久津 美也子

昨年理事に就任し活動を通じ薬膳の学びを重ねて参りました。今年も薬膳を皆様と共に学び実践していきたいと思っております。

理事
成瀬 早苗

性味表改訂に携わることので学んだ薬膳の知恵を、一人でも多くの方々にお伝えできる一年でありたいと願います。

理事
上野 真弓

初心を忘れず、中医学、薬膳を楽しみながら続けていきたいと思っております。どうぞよろしくお願致します。

理事
小池 美枝

明けましておめでとうございます。日々是好日。毎日の、おいしいね、を大切に薬膳をお伝えしていきたいと思っております。

日本中医学院 文化祭活動報告



食養学会名物「十全大補湯スープ」
調理室は食材と生薬の湯気立ちこめていい
香り。



学会理事たちの準備風景。
連日調理室に集まって、試作・試作理事たち
の愛情が詰まったお料理でした



あった? かスイーツ「白玉イル・フロissant」を
作ってくださった村岡常任理事と、田村常任
理事。直々につかっていただくスイーツは貴重
です



別館では、今年も小金井先生の特別講演に
たくさんの方が参加しました。今年のテーマは、
「弁証を極める(教科書では学べない弁証法)」



ナチュラルフード新レシピ発掘オーディション
グランプリ受賞作「クコの実と豆腐クリーム
のレイヤースイーツ」



調理室の入り口は、朝から夕方まで
人が切れることなくたくさん
のお客様が来ていただきました。



薬膳マルシェに並ぶ品々。
恒例の薬膳シリアルバー、美膳ふりかけ、
蓬の黒豆のマーラーカオなど午後には
売り切れが続出する人気でした。



本館4階では、美容・薬膳関連商品の販売
手作りコチュジャンや、沖縄の島野菜、
薬膳ベトナムふりかけ、薬膳ピクルスなどが...

学会の美容、古典、介護といっ
た研究会ごとに日頃の研究
発表の場としてもいい機会に
なった文化祭。来年に向けて
早くも新しいアイデアがでて
います。

「白玉イル・フロissant」は
限定三十食でした。
マルシェは、毎年人気のシリアル
バーが今年も登場。一人で
何本も買ってくださる方もい
たりして、相変わらずの人気
ぶりでした。蓬、黒豆をたっぷり
使った薬膳マーラーカオも
お昼前には完売。美膳ふりか
けは、鏝節にしようゆで味付
けをしたものを、ていねいに
ていねいに炒って、細かく刻ん
だ塩昆布、青のり、ごま、アミ
、陳皮を加えて作るとても手
の込んだふりかけでした。
他にも、みかんレンコン、紅麴
甘酒、杏仁バー、さらに、学会
の初級講座修了生で、ナチュ
ラルフード新レシピ発掘オー
ディショングランプリ受賞の
作品「クコの実と豆腐クリー
ムのレイヤースイーツ」も限
定販売されました。その名の
通り、食材が見た目に美しく
レイヤーになっていて、食欲を
そそりました。

レストランの注目メニュー
は、見た目にもおいしそう！
「三種の薬膳ごはんスペシャル
プレート」、ブツダを救ったと
いう伝説のスープ「スジャータ
羹」、常任理事の田村先生、
村岡先生の合作、美肌・女子
力アップのあったかスイーツ

は、見た目にもおいしそう！
「三種の薬膳ごはんスペシャル
プレート」、ブツダを救ったと
いう伝説のスープ「スジャータ
羹」、常任理事の田村先生、
村岡先生の合作、美肌・女子
力アップのあったかスイーツ
は、見た目にもおいしそう！
「三種の薬膳ごはんスペシャル
プレート」、ブツダを救ったと
いう伝説のスープ「スジャータ
羹」、常任理事の田村先生、
村岡先生の合作、美肌・女子
力アップのあったかスイーツ
は、見た目にもおいしそう！
「三種の薬膳ごはんスペシャル
プレート」、ブツダを救ったと
いう伝説のスープ「スジャータ
羹」、常任理事の田村先生、
村岡先生の合作、美肌・女子
力アップのあったかスイーツ

十一月三日に今年も文
化祭が行われました。
朝から快晴の良いお天気に
恵まれて、午前中からたくさ
んの方が来場しました。
日本中医食養学会では、
今年も薬膳レストラン&薬
膳マルシェをオープン。文化祭
のかなり前からメニューづく
りを開始。味、見た目、
もちろん施膳内容も吟味し
て、美味しいものを提供する
ために試作を繰り返しまし
た。

日本中医食養学会設立二十五周年記念 全国中医薬膳レシピコンクール テーマ 「人生を豊かにする薬膳」 ～食養生の知恵～

日本中医食養学会が、来年設立二十五周年を迎えることを記念して開催された全国中医薬膳レシピコンクールの最終審査が十一月十七日新宿に東京栄養専門学校で行われました。最終審査に残ったのは九名。当日の審査員には、東京栄養専門学校丸山校長、料理研究家の高城順子様、当学会鳳理事長、田村常任理事、村岡常任理事、田中常任理事により、厳格な審査が行われました。会場に揃った九名の最終選出者は、入念に事前の準備をし、本番の四十分を真剣に、時折笑顔ものぞきながら入魂の一皿を仕上げました。

よく手が挙がり、審査員の試食が始まります。まずは、盛り付け。料理の説明をし、そして試食。審査員の先生方も真剣ではあるものの、美味しい料理にまた先生方も笑顔に。終始なごやかな雰囲気の中、無事終了しました。終了後は、お手伝いに来てくれた理事たちと、最終審査の九名が皆で試食。「薬膳料理」という同じ志を持つ者同士、話が弾んで大会は幕を閉じました。結果が気になるのですが、これは来年三月の学術大会での発表までお預けとなります。結果もさることながら、九名の皆様の力作を今回はご紹介させていただきます。



九名の最終選出者が、入念に事前の準備し、本番の四十分間で作り上げた入魂の皿々が並ぶ。

《 作品紹介 》

1. モーイ DE テリーヌ



2. 魅惑のミヌダル



3. 山菜のスフレグラタン



6. クワ♡クコ♡リュウガン♡ピザ



5. 甘美黒米 湯葉チップ



4. 薬膳仕立ての椎茸のタタキ



7. 豚肉と秋素材のソテーゴルゴンゾーラソース



8. 鶏とオクラのスープ



9. 鴨のロースト
山羊ソースのフィンガーフード



鳳寛子 理事長 講評

レシピコンクールにご応募いただいた皆様、ご協力誠にありがとうございました。

今回は、百二十名を超える応募があり、全国から次々と送られてくる応募作品に会員の皆様の熱意が伝わってくるようで、理事一同、歓喜の声をあげました。

選考方法は、全理事が集まり、丸一日かけて全作品を一人一人講評し、さらに三回にわたり検討し、この中から九名を第二次予選に選出いたしました。第一次最終選考に残ったものは十五作品、これを絞るのはとても難儀な作業となりました。惜しくも選出されなかった皆様には、大変心苦しく思っております。

選考過程で問題になったのは、
① 弁証薬膳がきちんとしているかどうか
② 作ってみた、食べてみた、と感じるか

③ 斬新さ、目新しさがあるかどうか

① においては、薬膳である以上、食材の組み合わせにおいて、さらなる勉学に励んでいただきたいのはもちろんですが、書き損じている方もいて、惜しく思います。

②と③では、盛り付け方、写真の撮り方に左右されてしまった作品も多くあったのではないかと感じます。選考過程では、出来栄は写真でしか判断できないため、きっと本当は素晴らしい作品なのに、それが表現されきれなかったものもあるのではないかと残念に思います。また、今回、第二次予選では限られた時間と開催時期の問題で、食材の調達、調理にかかる時間を考えると、落とさざる負えない秀作品もあり、申し訳なく思っております。

第二次予選は、十一月十七日に行われました。入賞作品は、二十五周年記念大会において表彰発表いたします。皆様の検討と次なる挑戦を心から期待いたします。

学術大会



「人生を豊かにする薬膳」 ～食養生の知恵～

2019年3月21日(木・祝)
13時00分～17時00分(予定)

会場 全水道会館 4階大会議室
アクセス/JR総武線 水道橋駅東口より徒歩3分
都営三田線 水道橋駅A1出口より徒歩1分

参加費 一般 5,000円/会員 4,500円

内容 基調講演 奥村 康(順天堂大学 特任教授)
全国中医薬膳レシピコンクール受賞者発表
薬膳研究会発表
・美容薬膳研究会
・介護薬膳研究会
・古典薬膳研究会

お申し込み・お問合せ先

日本中医食養学会事務局(月～金曜日 10:00～16:00)
HP: <http://syokuyou.jp> / e-mail: info@syokuyou.jp
〒113-0033 東京都文京区本郷 1-8-2
日本中医学院(旧北京中医薬科大学日本校)内
TEL / FAX: 03-3818-1090

設立二十五周年記念学術大会 開催のお知らせ

日本中医食養学会は、来たる二〇一九年三月二十一日に「設立二十五周年記念学術大会」を開催致します。

テーマは、「人生を豊かにする薬膳 ～食養生の知恵～」。

今回は、設立二十五周年を記念したプログラムを企画しております。

皆様ご来場を心よりお待ちしております。

◆プログラム概要

・基調講演：順天堂大学 奥村康教授

・全国中医薬膳レシピコンクール入賞者発表：
入賞された方々の審査報告と表彰

・日本中医食養学会 各研究会より、今年度研究内容を発表

・その他

◆開催日程

2019年3月21日(木・祝)

◆開催時間

13:00-17:00※予定

◆開催会場

全水道会館4階大会議室

◆アクセス

JR総武線 水道橋駅東口より徒歩3分
都営三田線 水道橋駅A1出口より徒歩1分

◆参加費(要旨集、手土産付き)

一般 5,000円 会員 4,500円

最新情報や当日の詳細は、随時ホームページでお知らせをさせていただきます。

調理基礎講座リポート

2018年12月2日(日)

11:00-16:00

野菜と肉
「素材の美味しさを活かすための
下処理と火の入れ方」

講師：日本中医食養学会

常任理事 村岡 奈弥先生



村岡常任理事による調理基礎講座は、「素材の美味しさを活かすための下処理と火の入れ方」。

十二月のパーティーシーズンにあわせて、おもてなし料理に即活用できるメニューと、そのコツを教えてくださいました。素材それぞれの特徴を活かしながら、その素材が一番美味しく食べられるような切り方や、火の入れ方、調味料を入れる順番など、普段気がつかないちよつとした点を工夫したり、ひと手間いれたりすることで、格段に料理がおいしくなることを勉強しました。

メニューに使った素材は、ブロッコリー、蕪、きのこ、むかご、ほうれん草といった、日常の献立で使うものばかり。さらにおもてなしに華を添えてくれる鴨肉の焼き方を伝授して下さいました。

レストラン顔負けの焼き方に、参加された皆さんから感嘆の声があがりました。



●当日のメニュー

きのこむかごソテー パルサミコ風味
ブロッコリーのクリスマスサラダ ビーツソース
蕪のポタージュスープ ちりめんじゃこ添え
鴨のリング胡椒ソース
他、ほうれん草の黒胡麻添えや人参のグラッセなど。



今年は大変な方に、心とカラダを温めるようなチョコレート贈りませんか？特別に器具は必要なし！簡単なのにとても美味しい養生チョコレートを作りましょう！

当日はバレンタインに人気のトリユフチョコレートを、二種類四個ずつ作成して、二個は試食、六個お持ち帰りいただく予定です。

バレンタインチョコの作り方講座

開催日時：2019年2月6日(水) 13:00-15:30

開催場所：日本中医食養学会 調理室

受講費：一般 4,000円 一般以外 3,500円

受講生持ち物：エプロン、おてふき、筆記用具、お持ち帰りの容器

申込メ切日：1月31日(木) / 定員 16名

お申込：日本中医食養学会事務局までFax / mailにてお申込ください。

FAX：03-3818-1090 / E-mail：info@syokuyou.jp

研究会活動報告



私たちが古典薬膳研究会は、現在十二名のメンバーが集まり月一回ペースで活動を行っております。

二〇一八年は、食養学会25周年学術大会を目標に「古典書における食の歳時記」という研究テーマを掲げました。

二十四節気を基に歳時記をまとめるため、宋

元代の料理書を集めた「中国の食譜」と明代の食養生書である「遵生八牋」をベースに読み込み、研究員各自のときめいた行事を発表、各季節ごとのグループに分かれての研究、そしてときには昔からある食材を実際に持ち寄ったりなどとして、多くの古典書を紐解きながら十二月の歳時記を組み立てる作業を進めています。

節気にはその時期特有の邪気払いや養生の言い伝えが多く、それが古くから日本へも多くの影響しているのですが、研究会の中で節気にまつる古典的なお菓子

の話をした翌月に実際に誰かがそれを作ってきた、古代のお菓子ならきつとこんな感じになっただろう、古代の人々は素朴な食材でどんな養生をしていただろうと、遠い昔から現代まで受け継がれている薬膳に思いを馳せながら試食をしたりもしています。

古典薬膳のレシピは、現代の食材で現代人の好みに合うように、研究員が各自試行錯誤して研究会に持ち寄る以外にも、調理室で実際に試作を行い、全員で意見交換しながら美味しいレシピに仕上げたい作業はとて

楽しい時間です。

先日行われました文化祭では、色鮮やかなみかんれんこん、ブツタが悟りを開くことなるスジヤータ羹、薩齊瑪などを食養学会のメニューとして出品させて頂きました。

三月に行われます食養学会二十五周年学術大会でも、研究成果を活かしたレシピを発表させていただく予定です。

このように、研究会の中で何気ない雑談から得る新たな発見や中国

古代哲学に基づく多くの気づきに毎回盛り上がりながら活動を行い、現代を生きる私たちが古典薬膳をどのように日常生活に活かしていけるのか、さらなる研究を今後も進めていきたいと思っております。



登録機関の活動報告

ふじの国薬膳

「冬の未病に 気づく薬膳」

昨年十一月十八日に統合医療学会富士山支部勉強会とコラボ企画をしたことについてレポートさせていただきます。

まずは、ふじの国薬膳主宰石部から「冬の未病に気づく薬膳」についてお話をさせていただきました。

中医学では、病気は自然との不調和状態と考え、自然と調和する方法として陰陽五行論を用いることをご説明しました。

例えば、一月は寒さが厳しくなり、年末年始のご馳走には七草粥で消食します。二月は風邪の時期ですが、ゾクゾクする悪寒のする

風寒のカゼにネギや生姜で辛温解表し、のどの炎症など風熱のカゼには菊花、薄荷で辛涼解表します。このように陰陽のバランスを見て、「寒ければ温め、熱ければ冷やす、不足には足し算で、過剰には引き算」という考えは、自然に生きた先人の知恵であることをお話させていただきました。

その後、山本医師からは、統合医療講義で、病気になる前に未然に防ぐ、一次予防の重要性が話され、個々の行動変容だけでなく、地域の支援環境の重要性についての話がありました。

厚生省は2025年をめぐりに地域包括ケアシステムの構築を推奨しており、まさに支部が重んじるCommunity(地域)とIntegrated(統合)がキーワードです。鍼灸師、医師、作業療法士、福祉施設、

アロマセラピストが壇上に、あがり、多忙で未病症状の起っている症例に、それぞれの見解や治療法を提案しました。まずできることは、毎日のお風呂で、アロマを焚いたり、自分でツボ押しをするなど、自分で自分をケアし、自分と向き合う時間を作ることを推奨されました。ある症状に健康食品、サプリメントといった足し算ではなく、多忙で過剰な現代人には引き算の考え方が大切と気づいた学会でした。



講義のあと、薬膳を召し上がっていただき、薬膳クイズで楽しんでいただきました。当日は75名の参加者があり、とても有意義な1日でしたので、今後もこのような活動を続けていきたいと思っております。



登録機関からのお知らせ

京都祇園 あべや

第3回 京都洛中教室 薬膳初級講座開催中

薬膳初級講座が、九月より行われています。平成三十一年一月二十二日で終了し、そのあとは試験対策セミナーが実施されます。鳳理事長をはじめ、学会の先生たちによる授業に、真剣に取り組む受講生たち。

十月三十日の調理実習には鳳理事長、田村常任理事、村岡常任理事、田中常任理事の四名の先生に来ていただき、薬膳料理の基礎を教えていただきました。

今年もまた多くの薬膳指導員を輩出し、薬膳の普及に貢献していければよいなと思っております。

最後に、お正月に因んで、京都のお雑煮をご紹介させていただきます。京都のお雑煮は、丸餅に白みそ仕立て。

「角が立たず円満に過ごせますように」という想いを込めてお餅は丸餅。具材も輪切りや丸のまま加えられることが多いです。本年もどうぞよろしくお願いたします。

鳳理事長の熱のこもった講義



調理実習準備中の村岡先生、田村先生、田中先生



受講生の真剣な表情
(教室全景写真)

京都のお雑煮、白みそ仕立て、丸餅、金時人参、かしら羊入り

< 第3回 京都洛中教室 薬膳初級講座 日程表 >

回	月日	午前の部 10:00~12:00	講師	午後の部 13:00~16:00	講師	会場	
中止	9/4(火)	中医学概論(学習内容)		中医学とは(陰陽五行)			
1	9/11(火)	人体のしくみ(気血津液)	水田 小緒里	人体のしくみ(蔵象学説)	水田 小緒里	あじわい館	
2	10/2(火)	病気のとらえ方(病因病機)	水田 小緒里	身体状態の見分け方(診断学)	水田 小緒里	あじわい館	
3	10/23(火)	中医学概論(学習内容)基礎理論	鳳 寛子	基礎理論まとめ	鳳 寛子	あじわい館	
4	10/30(火)	薬膳概論・食物の性味帰結	鳳 寛子	【実習】薬膳料理基礎	学会理事	あじわい館	
5	11/13(火)	中医營養学 薬膳学	水田 小緒里	中医營養学 薬膳学	水田 小緒里	あじわい館	
6	11/27(火)	中薬学方劑学	上野 真由美	薬膳に使える生薬	上野 真由美	あじわい館	
7	12/11(火)	不調の原因(気血津液弁証)	水田 小緒里	【実習】補気の薬膳	-	あじわい館	
8	12/25(火)	不調の原因(臓腑弁証)	水田 小緒里	【実習】薬膳粥	-	あじわい館	
9	1/8(火)	季節の薬膳施膳法	宮國 由紀恵	【実習】薬膳スイーツ	宮國 由紀恵	あじわい館	
10	1/22(火)	薬膳施膳法(弁証施膳法)	鳳 寛子	総まとめ	鳳 寛子	あじわい館	
		『中医薬膳指導員』試験対策セミナー					
		『中医薬膳指導員』試験対策セミナー					
	3/24(日)	中医薬膳指導員試験					

2019年度(第10回)薬膳初級講座開催のお知らせ

薬膳を基礎から学ぶ講座です。薬膳を組み立てるために必要な中医学の基礎知識から薬膳の組み立て方・弁証施膳までをやさしく解りやすくご指導致します。薬膳のエキスパートを目指す方には、その後の講座受講により中国認定「国際中医学薬膳師」の受験にもチャレンジしていただける講座です。詳細はHP等でご確認下さい。



開催日時：2019年5月～2020年1月（全13回/原則 第1・第3木曜日）各日10時～16時
 開催場所：日本中医学院 別館 調理室 / 日本中医食養学会 調理室
 講師名：日本中医学院(旧北京中医薬大学日本校) 薬膳専科講師 他
 受講費：188,384円（入学金 ¥5,000、受講料 ¥162,500+税、テキスト ¥7,300+税）
 申込〆切日：要項発表は2月1日。要項をお取り寄せの上お申し込みください。
 募集期間は、2019年4月1日～ 定員になり次第締め切り

<お問い合わせ>

日本中医食養学会 事務局（月曜日～金曜日/10:00～16:00）113-0033 東京都文京区本郷1-8-2
 日本中医学院内(旧北京中医薬大学日本校) TEL&FAX:03-3818-1090 E-mail:info@syokuyou.jp

中医薬膳茶講座開催のお知らせ

講座は年間二回開催
 五月開始～十月終了クラス
 十一月開始～四月終了クラス
 講師資格が得られます。

薬膳茶を作る(施茶)上で、押さえておきたい中医学の基本をお伝えしながら、多くの生薬に触れ、それぞれの特徴やブレンドの方法を実際に試し、試飲していきます。中薬を実践的に学ぶには、最適な講座です。



開催日時：毎月 第2、第4 木曜日 全10回（9月、12月 変則あり）13:30～15:30
 開催場所：日本中医食養学会調理室
 講師名：田中康子 滝川三千代 成瀬早苗
 受講費：69,800円（テキスト代含む）
 申込〆切日：次回2019年5月クラス受付中 定員になり次第締切

<お問い合わせ>

日本中医食養学会 事務局（月曜日～金曜日/10:00～16:00）113-0033 東京都文京区本郷1-8-2
 日本中医学院内(旧北京中医薬大学日本校) TEL&FAX:03-3818-1090 E-mail:info@syokuyou.jp

薬膳通信レシピ 『山芋と蓮根の宝蒸し』

国際中医学薬膳師 野真弓



冬は忘年会やお正月などイベントが多く消化を担う脾胃が疲れがち。また、一年で最も寒く乾燥する冬は、腎機能が消耗しやすく肺はダメージを受けやすい。そんな冬の養生に、健脾和胃、益精補腎、潤肺作用を持つ食材を使った一皿です。おめでたい鶴の盛り付けにしてみました。

【材料】4 個分

山芋	80g	皮をむき、すりおろす
蓮根	120g	皮をむき、すりおろす
鯛	一口大4切	塩をふり、水気を抜く
百合根	12枚	大きさを揃える
銀杏	4粒	殻と薄皮をむく
柚子皮	適量	細かく刻む
だし汁	約200cc	
塩・片栗粉・醤油	適量	

【作り方】
 ① 山芋と蓮根、塩一つまみを加えてよく混ぜ合わせ、大きめの皿に、大きじりずつ4か所に並べる。
 ② ①の上に、それぞれ鯛1切、百合根3枚、銀杏1粒、刻んだ柚子皮をのせる。
 ③ ②の上に残りの①を4等分してかぶせサンドして、丸く形を整える。
 ④ 皿にふわりとラップをして電子レンジで約4分蒸す。熱いうちにもう一度、形を整えて器に盛る。
 ⑤ だし汁を熱し、塩、醤油で調味し、水溶き片栗粉を入れ沸騰させて、とろみをつけ、④にかけて、好みて刻んだ柚子皮をのせる。

材料名	性味	帰経	効能
山芋	甘渋 / 平	肺脾腎	健脾、補気、滋陰、潤肺、和胃、調中、益精、固腎
蓮根	甘 / 平	心脾胃	健脾、開胃、止瀉、固精
鯛	甘 / 微温	脾胃腎	健脾、益精、通乳、補腎、利水、消腫
百合根	甘微苦 / 平	心肺	潤肺、止咳、安神
銀杏	甘苦渋 / 平	肺腎	潤肺、補気、止帯、縮尿
柚子皮	甘酸 / 温	肺脾肝	消食、化痰、下酒毒、理氣