

薬膳料理講習会 ～冬の薬膳 おもてなし料理～

西東京市健康課 令和元年12月18日

泉京子（国際薬膳師・管理栄養士）

黒米入りご飯

～身体を温める黒米を加えて～

材料		作り方
白米	3合	①白米に黒米を加え良く洗い、少し多めに水加減し炊く。 エネルギー160kcal（ご飯100g）
黒米	大1（10g）	

鮭のパン粉焼き

～胃を温め、血液の流れを良くする～

材料	5人分	作り方
鮭	40g×5	①パン粉、青のりを混ぜる。 ②鮭に塩、胡椒し、水気をふき粒マスタードを塗り、チーズ、パン粉をのせ、200℃のオーブンで15分～20分焼く。 ③皿にレタス、鮭を盛る。 エネルギー97kcal 塩分0.8g
塩、胡椒	少々	
粒マスタード	大2	
スライスチーズ	1/4枚×5	
パン粉	大2	
青のり	小2	
サニーレタス	50g	
オープンペーパー		

キノコのマリネ

～免疫力を高める～

材料	5人分	作り方	
エリンギ	100g	①エリンギは1cm位のいちよう切り、椎茸は1/4に切る。 シメジは小房に分けエノキは半分に切る。 人参は3cm位のせん切り、ホタテは厚さを半分にし1/4に切る。 ②鍋に①を入れ、塩、ワインをふり、蓋をして弱火で煮る。 ③ニンニクをみじん切りにする。 ④ボールにAを入れマリネ液を作り、②を浸け、柚子汁を混ぜる。 エネルギー111kcal 塩分0.9g	
椎茸	50g		
シメジ	100g		
エノキ	100g		
ホタテ貝柱	3個		
人参	30g		
塩	2g		
白ワイン	大2		
柚子	1/2個		
A	オリーブオイル		大3
	酢		大3
	塩		小1/3
	胡椒		少々
	ニンニク		1カケ



焼き野菜のクルミ味噌添え

～胃腸を整え、腎を補う～

材料	5人分	作り方	
山芋	200g	①山芋はひげ根を焼き、良く洗う。かぶも良く洗う。 厚さ1cm位の輪切り、又は半月切りに、パプリカは1/5に切る。 ②フライパンに油を引き①をのせ、焦げ目が薄くつくように焼く。 *オーブントースター、グリルで素焼きにしてもよい。 ③クルミをフライパンで軽くローストし、ポリ袋に入れたたく。 ④Bを良く合わせ、クルミ味噌を作る。 ⑤皿に、山芋、かぶ、パプリカを盛り、クルミ味噌を添える。 又は、それぞれにのせる。 エネルギー110kcal 塩分0.5g	
かぶ	200g		
パプリカ (小)	1個		
オリーブオイル	大1		
B	クルミ		20g
	味噌		大1
マヨネーズ	大1		

冬の薬膳 おもてなし料理

寒さが厳しくなる季節です。動物が体に栄養を蓄え冬眠するように、人間もしっかり食事を摂り、身体を温め、寒さから身を守り、ゆっくり身体を休める事が必要です。

また、年末の忙しさに暴飲暴食が重なり、脾胃（胃腸）に疲れが出てきます。脾胃が疲れると、消化吸収・水分代謝が低下し、胃もたれ、むくみ等、色々な不調につながります。

この時季は、身体を温め、胃腸に負担をかけない食事を心掛けましょう！

■ **身体を冷やすものは避ける**・・・生ものや冷たいもの、身体を冷やす寒涼性の食材は控えるか、

加熱して食べましょう。

* 寒涼性食材・・・夏野菜、旬の果物、そば、小豆、緑豆、はと麦、豆腐、苦瓜、バナナ、海藻類、緑茶

■ **温熱性のあるものを摂る**・・・身体を温め、気血の流れを良くしましょう。

シナモン、山椒、胡椒、唐辛子、にんにく、生姜、ねぎ、かぼちゃ、にら、もち米、羊肉、鶏肉、鮭、鯖、

黒砂糖、陳皮、酒

■ **健脾作用のあるものを摂る**・・・胃腸を調える食事を心がけましょう。

米、とうもろこし、じゃがいも、南瓜、山芋、小豆、大豆、豆腐、人参、キャベツ、鮭、鯖、リンゴ、

パイナップル