

## 考察②：

◎二十四節季(立冬①・小雪②・大雪③・冬至④・小寒⑤・大寒⑥)  
の薬膳からの提案：

### ◇立冬①：

暦の上では冬が始まります。各地では紅葉が進み、木枯らしが吹き、日も短くなって冬の訪れを感じる季節となっていくます。

日照時間が短くなると気温が下がるのも早くなり、日ごとに寒さが増していきます。「冷えは万病のもと」と言われるように、身体が冷えると体調不良の原因をもたらします。「冬の食養生」で冷え対策を取り入れて、これから迎える冬に備えていきましょう！中医学では、冬の陰陽のバランスは

陽が徐々に弱くなっていき、反対に陰が強くなっていくと考えます。

自然界では「冷え」の状態となり、気・血・津液が滞りやすく、冷えの症状に起因した身体のトラブルが発生しやすくなります。

そこで、身体の内側から温めていくことで冷えになりにくい体質を目指す

### ◎立冬のおススメの一皿



#### 【補陽アップミートパイ】

私お勧めは「五香粉」を使って美味しく焼き上げました。五香粉に含まれるスパイスには身体を温める効能が沢山含まれています。

「肉桂」は身体を温めてくれる効果が高く血行を良くしてくれる作用もあります。「八角」には

身体を温めて、冷えによる腰痛などを和らげてくれます。

「小茴香」は身体を温めながら、胃腸の機能を調整して食欲を促してくれます。ベースの豚肉と相性の良い「韭」も身体を温めてくれるので一緒に加えて疲労回復効果が期待できます。

冬は次にくる春に備えてエネルギーを蓄える季節になります。

身近な食材を上手に取り入れて毎日を美味しく楽しく過ごして冬を迎える準備を始めましょう。

※ポイント 冬の食養生・冷え対策・冷え性の改善  
(食材)

- 五香粉 2g
- ニラ 50g(みじん切り)
- 豚ひき肉 200g
- 玉葱 50g(みじん切り)
- ニンニク 1片(みじん切り)
- 生姜 5g(みじん切り)

- パイシート 1 枚(市販品)強力粉を使い薄く 5 mmに伸ばしておく。

- 卵少々(パイシートに塗る用)

調味料：サラダオイル少量、紹興酒少々、強力粉適量、塩少々、胡椒少々  
(作り方)

- 1、フライパンにサラダ油少量を弱火でニンニク、生姜で香りを出す。
- 2、中火で玉葱、豚挽肉を加えさらに炒め、五香粉、ニラを加え炒める。
- 3、火が通ったら紹興酒でフランベしてアルコールを飛ばす。
- 4、塩、胡椒で味を調べパットに冷ましておく。
- 5、30 分後、パイシートを広げ④をサンドして成形し刷毛で解いた卵を塗る。
- 6、200℃で余熱したオーブンで 20 分ほど焼き上げる。

#### ◇小雪②

暦の上では雪が降り始める頃となり、枯れ葉が落ちて紅葉の季節が終わりを迎え、冬へと季節の移り変わりが感じられる時期となります。

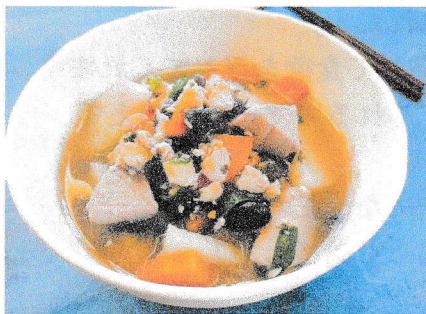
冷たい北風は木々の葉を落とすだけでなく、体の表面の熱を奪い、風冷えを引き起こします。「冬の食養生」を取り入れてカラダの中から温めることで、外気の影響による冷えによって起こる体温の低下を防いでいきましょう！

中医学では、冬は「寒邪」の影響を受けやすい時期とされます。

寒邪が体表から侵入することで身体が冷えて、血流や水分代謝が悪くなり、手足の冷えや関節の痛みなど、さまざまな身体の不調を引き起こします。

そこで身体の内側から温めて、身体の冷えを取り除くおススメの一皿をご紹介します。

#### 【黒豆の呉汁】



(材料)

- 黒豆 20g(事前に 1 時間下茹でする)
- 鮪 100g(大き目にカット茹でこぼしする)
- 山芋 50g(厚めの銀杏切り)
- 人参 50g(銀杏切り)
- ニラ 50g(4 cmカット)
- 生姜 10g(みじん切り)

調味料：和出汁 800 cc、塩少々

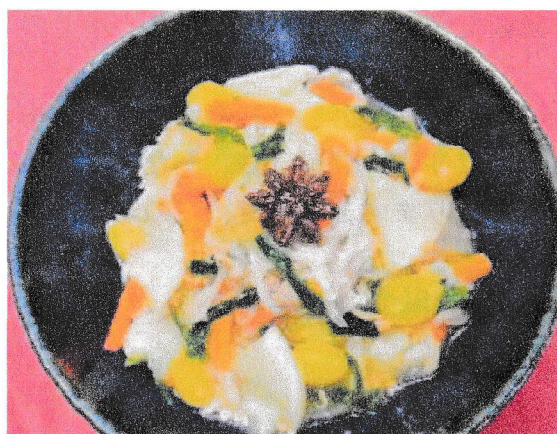


(作り方)

- 1、鍋に黒豆、山芋、人参、生姜と和出汁を強火で沸騰させ灰汁を取り弱火に変え15分煮る。
- 2、鮭を加えさらに5分加熱。
- 3、ニラを入れ塩で味を調え盛り付ける。

### ◇大雪③

八角風味 菰と銀杏のしらたき煮】



(食材)

ニラ 50g(4 cm幅カット)  
大茴香 1 個  
銀杏 10 個  
白滝 100g(4 cm幅カット)  
人参 50g(皮を剥き 4 cm短冊)  
大根 100g(皮を剥いて銀杏切り)  
鶏挽肉 100g  
丸鶏出汁 200 cc

生姜 10g・長葱 10g 各みじん切り

調味料：サラダ油適量・塩少々

(作り方)

鍋にサラダ油適量を入れ鶏肉挽肉・大茴香・生姜・長葱を炒める。

①に次に大根・人参・銀杏・白滝を炒め、丸鶏出汁を入れ10分ほど中火で煮詰めるように煮る。

②の水分が無くなってきたらニラを加え塩で味を調える。

器に彩りよく盛り付ける。

暦の上では雪が激しく降り始める時季とされ、この頃から熊が穴にこもる「冬ごもり」が始まるとされます。日中は暖かい日もありますが、気温や湿度はますます下がっていき、冷えの症状や乾燥トラブルを引き起こします。「冷えは万病の元」ともいわれ、肩こり・腰痛・腹痛などの症状が現れ、乾燥によって手指がカサカサになり、ひび割れやあかざれが生じます。冬の寒さもいよいよ本番を迎えます。「冬の食養生」を取り入れて、寒さ対策をしていきましょう。中医学では、冬の邪気である「寒邪」の影響を受けやすいとされるのが、五臓のうち「腎」になります。また、冬の時季は「燥邪」の影響を受けている「肺」の機能改善も、引き続き必要となります。この時季は、「腎」の陽気を正常に保たせて身体を温め、「肺」を潤すことで肺の機能を高めて皮膚の潤い回復を目指すおススメの一皿をご紹介します。

### ◇冬至④

暦の上では昼の時間が一番短くなる頃となります。日照時間が短くなると、太陽から得られるエネルギー量が少なくなる気持ちになってしまいます。冬は自然界では「冬眠状態」となり、エネルギーを蓄える時期となります。この時期にエネルギーを蓄えることで、次に来る「春」をエネルギーッシュに迎えらるゝとされます「冬の食養生」を取り入れて、冬の時季に弱くなりがちな臓腑である「腎」を中心に補うことで、エネルギーを蓄えられる身体に整えて、新春を快く迎えていきましょう。中医学では冬は陽気が衰え陰気が強くなり、冷えの状態が続くとされます。

冷えによって、気・血・津液が滞りやすくなり、手足のしびれや神経痛、下半身の浮腫みを引き起こします。冬の影響を受けやすい臓が「腎」となります。

「腎」は身体全体の「陰」「陽」を司る臓となります。そこで、この時期は「腎」を中心に身体を芯から

温めることで、冷えの症状を緩和するおススメの一皿をご紹介します。

### 【海老ワンタン茸タラコ餡】〈主菜〉



#### (材料)

- 海老 10 尾 (粗く叩く)
- カシューナッツ 40g (粗切り)
- ニラ 40g (4 cm カット)
- タラコ 20g
- ニンニク 1 片 (みじん切り)
- 生姜 5g (みじん切り)
- ワンタンの皮 16 枚
- 丸鶏スープ 300 cc

調味料：胡麻油適量、水溶き片栗粉適量、塩少々、胡椒少々

トッピング：ゆず皮 2g スライス

#### (作り方)

- 1、海老をワンタンの皮で剥がれないように薄力粉ノリを塗りサンドする。フライパンに胡麻油で生姜、ニンニクを炒め、香りが出てきたらタラコを入れ炒める。丸鶏スープを入れ強火で沸騰させ①とニラを加え 5 分中火で煮る。



- 2、 水溶き片栗粉でとろみを付け塩胡椒で味を調えカシューナッツを加え、皿に盛り、ゆずをトッピング。

※「海老」は腎の機能を高めて、身体を温めてくれる食材です。

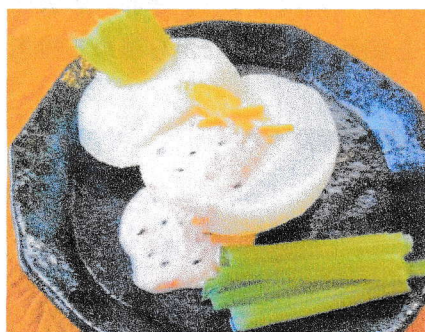
このプリプリの海老と、腎に帰経して血行促進を助けてくれる「カシューナッツ」の食感が楽しめるワンタンに腎の機能を高めて身体を温める「菰」にタンパク質が豊富なタラコを加えた餡をかけて、免疫力を高め、体力UPや風邪予防を期待します。厳しい寒さが続きますね。手袋やマフラー、靴下と、身体を寒さから守てくれるアイテムが必須となりますが、それは身体の表面を温めてくれるモノ。身体の内側から温める「温活」も一緒に取り入れて防寒対策をしっかり行っていきましょう。

#### ◇小寒⑤

暦の上では寒の入りとなり、寒さが増していきます。お正月の行事が終わる頃でもありますね。おせちやお餅などで胃がお正月疲れしていませんか。そんな胃の機能を助ける旬の食材を使った「冬の食養生」を用いて寒さで奪われがちなエネルギーを補いましょう。中医学では、冬は成長や発育、老化を司「腎」の機能が弱くなりやすい時季とされます。この時季は、腎の機能低下を防ぐ食材を取り入れることが大切であり、又、消化吸収がしっかり出来るようにその機能の担い手である胃の調子を整えることも不可欠となります。

そこでオススメの一皿

【胡桃あんのせ 蕪丸ごと煮】〈副菜〉



(食材)

蕪 2 個(皮を剥く・葉は捨てないで 3 cm カット)

和出汁 200 cc

〈ソース〉

(A) 胡桃 6 個

(A) マヨネーズ 100g

炒り黒胡麻 10g

柚子(少量) 千切り

調味料：塩少々

## (作り方)

- 1、鍋に塩少々と和出汁を入れて10分間煮る。
- 2、①を包丁で上部を切る。
- 3、(A)をフードプロセッサーにかけ塩で味を調える
- 4、器に盛り②を盛り③に黒胡麻・柚子をあしらう

※消化不良や胃のもたれなど、胃の不調改善が期待できる旬の野菜「蕪」をメインに腎を温め・機能を強化してくれる「胡桃」と、腎の機能を補い精をつける「黒胡麻」をあわせた温かい一皿今回も養生食を取り入れて心も身体も健やかに過ごしていきましょう。

ポイント：食養生⇒冬の養生⇒未病⇒かぶ料理

## ◇大寒⑥

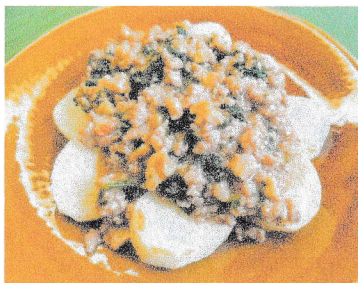
暦の上では24節気の最後となるのが「大寒」です。

一年で最も寒い時期とされ、この時期に冷え対策を怠ると体調を崩して、風邪やウイルス性疾患を引き起こしやすくなります。

大寒を過ぎれば春に向かいます。「冬の食養生」で身体の中の冷え対策を取り入れながら、寒い時期を乗り越え、やがて来る春を迎え入れる準備をしましょう。中医学では、冬の邪気である「寒邪」の影響を受けることで、身体を温める「陽気」が不足がちとなり、全身や手足が冷えたり、腰や関節の痛みを感じるようになります。寒邪の影響を受けやすい「腎」は、身体全体の陽気の源であり、「脾」と相互に補助しながら温める機能を維持しています。

今回は「腎」と「脾」の機能を促進して、身体を温める機能を維持するおススメの一皿をご紹介します。

## 【花椒風味山芋のそぼろあんかけ】



## (材料)

- 豚ひき肉 200g
- 山芋 200g (厚さ 1,5 cm スライス)

- 花椒粉 1g
- シナモンパウダー 1g
- 八角粉 1g
- 生姜 5g (みじん切り)
- ニンニク 1片 (みじん切り)
- パクチー 2g (みじん切り)

合わせ調味料 (醤油 20 cc、酒 20 cc、みりん 20 cc、丸鶏出汁 40g)

水溶き片栗粉適量、サラダ油適量。

(作り方)

- 1、フライパンに弱火にてサラダ油適でニンニク、生姜が香りが出てきたら花椒粉、八角粉、シナモンパウダーを加え豚ひき肉が 8 分通り炒め合わせ調味料を加える。
- 2、①がアルコールが抜け煮詰まったら詰まったら味を確認して水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3、別のフライパンを用意してサラダ油適量で弱火にてしっかり焼き色を付ける。
- 4、③を皿に並べて、②をのせパクチーをトッピングして出来上がり。

◎気血を補いながら腎の機能を補強する「豚挽き肉」に、脾胃を温めて冷えによる痛みを和らげる「花椒」と身体を温めながら血流を促す「シナモン」のスパイスで香りと味わいをプラスしたあんかけ。腎や脾の機能を補いながら疲労回復も期待できる、生薬名では「山薬」と呼ばれる「山芋」にたっぷりかけていただく一品になります。寒い冬を元気に過ごすために適度な運動・十分な睡眠のほか、「冬の食養生」を取り入れることで、寒さに負けない身体づくりを心がけていきたいですね。

◎薬膳⇒食養生⇒冷え性改善⇒冬の養生⇒寒さ対策⇒未病

講師プロフィール：

薬膳料理研究家

フランス料理料理人

国際中医師取得

漢方協会所属

某製薬会社所属レシピ指導

産婦人科厨房技術指導等