

ガールズ編「しごと準備講座」

こころに効く食事と栄養

薬膳とは？

中国の伝統医学（中医学）の理論をベースにした「美味しくて身体によい食事」のことです。

薬膳の特徴

薬膳には必ず「目的」があります。

私達が毎日口にしている食物は、実はひとつひとつ違った働きを持っています。

目的に合った食材を選び、組み合わせ、調理することで、食べる人を健康な身体へと導いていきます。

本日のテーマ：「美肌を作る」

「美肌」の薬膳メニュー

- ・ 雑穀ごはん
- ・ 潤いを生みだし、血行を良くする **ダブル木耳の美肌スープ**
- ・ 艶肌を作る **鶏肉と大豆のカレー煮込み**
- ・ 明るい肌色のための **抗酸化ピクルス**

「美肌」の薬膳レシピ

* 大=大さじ、小=小さじ

■手羽と大豆のカレー煮込み(6人分)

<材料>

とり手羽肉	12本
水煮大豆	300g
にんにく	1かけ
長葱（白い部分）	10cm
油	適量
調味料	酢 50cc、酒 大3、砂糖 大1・1/2
	カレー粉 小1・1/2、醤油 大2・1/2、
	みりん 大1



<作り方>

- ①手羽は沸騰した湯でさっと茹でてザルに上げ、アクと臭みを取る。
- ②フライパンに油と縦半分に切りつぶしたにんにくを入れ、弱火で香りを出す。
- ③香りが出たら中強火にし、①を皮目から入れて両面をこんがり焼き、水 150～200cc を入れ、アクが浮いてきたらアクを取る。
- ④酢、酒、砂糖、水煮大豆を加えて5分程経ったら、カレー粉、醤油を入れて10～20分程煮る。
- ⑤煮汁が少なくなってきたら、みりんを加えて照りを出し、火を止めて味を含ませる。
- ⑥器に盛り、白髪ねぎを添える。

* 薬膳には『似類補類(いるいほるい)』という考え方があります。

身体の中で弱った部分、足りない部分を同じ様なものを食べて補うという意味です。

肝臓が弱っている人には動物のレバーを用いる、関節の動きがよくない人には動物の軟骨を用いるなどです。

皮膚の衰えが気になる人には動物の皮を用います。

手羽はコラーゲンが豊富で、お肌にハリと潤いをもたらします。煮込み料理では、煮汁にコラーゲンがたっぷりと溶けだしているので、鶏の旨みをたっぷり吸った大豆も一緒に美味しく頂いて下さい。

美味しくて身体によい
和食薬膳料理教室



E-mail: kenko-gohan@ca.em-net.ne.jp
HP: http://kenko-gohan-jyuku.com/

■ダブル木耳の美肌スープ(6人分)

<材料>

黒木耳	5g
白木耳	5g
ニラ	1/2 束
卵	2 個
中華スープ	900cc (水 900cc に顆粒中華スープを大 1.5 を溶かす)
調味料	酒 大1、塩・胡椒 適量、胡麻油 少々



<作り方>

- ①木耳はそれぞれたっぷりの水で戻しザルに上げ、食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋で中華スープを沸かし、酒と①を入れて数分煮たら、溶いた卵を流し入れる。
- ③2cm 長さに切ったニラを入れ、塩・胡椒で味を調え、好みに胡麻油を垂らして火を止める。

■抗酸化ピクルス(作りやすい分量)

<材料>

パプリカ (赤・黄)	各 1/2 個
大根	4cm 長さの輪切り
にんじん	小 1/2 本
きゅうり	1 本
ピクルス液	水 100cc、酢 50cc、塩 小1、砂糖 大2、 昆布 5cm 角、にんにく 1 かけ (スライス)、 輪切り唐辛子 少々、ベイリーフ 1 枚



<作り方>

- ①野菜は 4~5cm 長さのスティック状に切って、ガラスまたはホーローの容器に入れる。
- ②鍋にピクルス液の材料を全て入れて火にかけ、一度沸騰させ、熱いうちに①にかけてなじませる。
- ③冷めたら冷蔵庫で保管する。

■中医学からみた美肌とは？

日本では肌が白いことが美肌の条件とされていますが、中医学では、適度な潤い・色艶・ハリがあることが健康な肌=美肌とされています。健康な肌は、身体に必要な栄養物質（気・血・津液）が充実しており、その流れがスムーズで老廃物がきちんと排泄されていることで生まれ、保たれます。



■心も身体も健康に、自分を大切にしましょう！

- ・体調が整っていると、自然と心も晴れやかになり、前向きな気持ちになります。
- ・私たちの身体は食べたものからできています。食べることを大切に考えて暮らしましょう。