



Asagiri Town Eating Habits Improvement Promoter Council Recipe Collection

あさぎり町
食生活改善推進員協議会
レシピ集



< 目 次 >

ごあいさつ	3
薬膳に関する取り組み	4
薬膳とは	5
生薬について	9
季節のレシピ	10
春	
ねぎたっぷり牛丼	11
たまねぎのポタージュ	
みかんとベビーリーフのサラダ	12
牡蠣とほうれん草のバター炒め	
梅雨	
青じそとしらす干しのまぜごはん	14
新たまねぎの丸ごと焼き	
とうもろこしと枝豆のかき揚げ	15
アスパラガスと豆のサラダ	
夏	
ゴーヤと豚肉の炒め物	17
赤いらたトゥイユ	
薬味豆腐	18
トマトのはちみつマリネ	
秋	
さつまいもごはん	20
美肌豚汁	
鶏肉と野菜のあんかけ	21
秋ナスとトマトのオープン焼き	
冬	
鮭とほうれん草のリゾット	23
くるみ味噌	
小松菜のごま和え	24
熊本大学薬学部との取り組み	25
パッククッキングレシピ	27
非常食を準備してみよう	29
食べながら備えるローリングストック法	30

ごあいさつ



あさぎり町では健康で幸福な町づくりを進めており、健康の基本は日々の食事です。あさぎり町食生活改善推進員さんは長年にわたり、健康を維持する為の地元産の食材を使った人に優しい料理を、みんなで考え試食しながら、食生活の改善活動を行って来られました。

そしてこの度、これまで食改善で取り組んだレシピ本をつくることになりました。私も何度か試食会に招待され、推進員の皆さんの明るい笑顔と楽しい食事に、元気をいっぱいもらいました。現在、自分で食事の準備をしており、私も好みの料理のレシピをA4くらいで作る予定で、このレシピ集を大いに生かしたいと思っています。

今日はどれにしようかと、この料理カードから選び、材料揃えから料理まで、合理的に出来る様になれば楽しいですね。是非、それぞれのご家庭で活用され、健康維持に努めて頂ければと思います。

あさぎり町長 愛甲 一典

私達あさぎり町食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の方々の健康づくりのお手伝いを推進することを目的に活動しております。

「できる時にできる人が」、これが合言葉で生き生きと楽しく活動している私達の姿を多くの方々に見ていただくこと、健幸であることです。

これからも無理をせず、会員の皆様と共に地域に根ざした活動を継続し、防災学習なども取り入れながら、食生活改善推進員として、何が出来るか、これからも人と人のつながりを大切に食育ボランティアとして、活動していきたいと思っています。

このレシピ集の作成にあたり御協力、御言葉をいただきました国際薬膳師藤本みゆき先生、あらためてお礼申し上げます。活用いただけると幸いです。

このレシピ集の活用を願っています。

会長 蟻田 和子



町の地方創生のキーワード 「健康と幸福」

食生活
改善推進員
活動目標

「地産地消に心がけ、地域の食材を活かし健康を考えた料理の推進」を実践していくために！

平成 29 年 11 月 6 日 第 1 回目 薬膳料理研修会
平成 30 年 10 月 1 日 第 2 回目 薬膳料理研修会
平成 31 年 2 月 4 日 食生活改善推進員協議会レシピ集メニュー実習・試食

「薬膳」というと材料や調理法などが面倒ではないかと敬遠される方もいらっしゃるかもしれませんが、日頃から家の畑やスーパーで入手でき、毎日作れるような身近な健康推進のための食事として、住民の方々にひろく伝えていくことを目的として、国際薬膳師の藤本みゆき先生に学びました！



藤本みゆき先生プロフィール

国際薬膳師、日本国際薬膳師会会員
薬膳処あんず主宰、三児の母

「台所からかんたんセルフケア！」身近にある食べ物の効能や体質にあった食べ方を学ぶ薬膳料理教室や中医薬膳基礎講座、体質チェックとレシピ作成など、さまざまな教室や講座を勢力的に実施されています。



薬膳って、知っていますか？



薬膳という言葉を知ると、何を想像しますか？
生薬を煮込んだ料理？美味しくない？難しい？

薬膳とは、季節や体質にあわせて、私たちが普段食べている食べ物の効能を知り、心と体の健康や美容に役立てる料理の事を言います。

もちろん、美味しさも大事な要素。

スーパーで買える食材で作った普段食べている食事を基本に、少しだけアレンジしたり、その時々体調や季節に合わせた食材を選んで簡単な調理をして一品作ったり。薬膳は、そんなことから始められるのです。

毎日の生活に取り入れてほしいから、レシピもできるだけシンプルに。まずは一品、作ってみてください。

からだを整えて
未病を改善

頭痛、下痢、便秘、むくみ、冷え、肩こり…大きな病気ではなくても、ちょっとした不調。それを未病と言います。未病は、からだのバランスがくずれかけている状態で、体質的なものもありますが、ストレスや周りの環境との調和ができていないことも要因になります。未病の状態を長く続けると、大きな病気を招きやすくなります。日々の養生で体調を整えましょう。



季節を正しく数えるための暦です。数ある暦の一つに二十四節気があります。太陽の動きをもとにした中国で生まれた暦で、農作業などの目安として使われていました。1年を二十四に分け、ひとつの節気はおよそ十五日余りです。それぞれに、その節気を表す名前がついています。なじみがあるのは、季節の始まりをあらわす立春、立夏、立秋、立冬などでしょう。1年の中で昼と夜の長さが同じとなる春分、秋分、日が長く昇っている夏至、日が一番短い冬至なども節気の名前のひとつです。二十四節気にそって、生活をしていくことで自然との調和がとれてくるでしょう。



ちゅう い がく
中医学と薬膳の歴史

中国の伝統医学のことを中医学と言います。一般的には、東洋医学とも呼ばれます。中医学の歴史は四千年余りの歴史があります。その中でも、食は生きていくために重要なものであり、長い時間をかけ「薬」を見つけていく過程を経てきました。

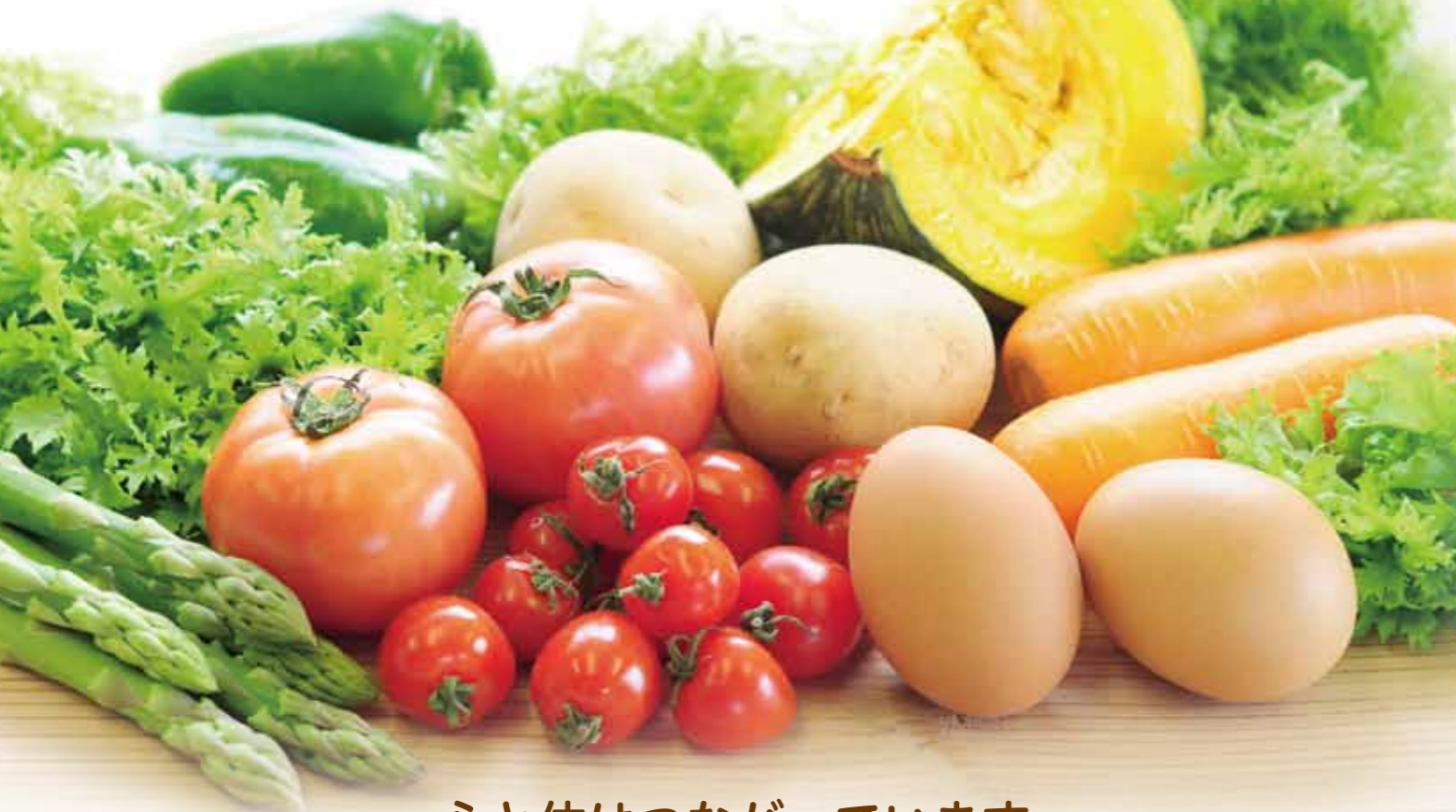
その後、「薬」として自然物を使う処方が発展すると同時に、予防医学も発展してきました。医食同源・薬食同源というように、普段の食事における栄養管理や病気の予防も病気の治療と同じように大事にされてきたのです。

未病の対処もですが、病気の予防も薬膳の役割のひとつです。また、薬膳や漢方薬だけでなく、鍼灸や気功を含めた伝統的な医学の進化は近現代まで途切れることなく続いています。

季節と薬膳

中医学では人体を一つのまとまりとしてみます。様々な臓腑や器官が経絡という見えなネットワークを通じてバランスをとりながら存在しているのです。そのバランスを保つために体質や、生活環境、自然環境と統一性を持つことを大切にしています。それらがうまくいかないと、バランスがくずれがちになるのです。体質的なものや生活的なものは個々の年齢や性質、生活環境、性格によって変わってきますが、自然との調和は万人に通じるテーマです。自然に合わせ、自然と共に生きていくその在り方を「天人合一」と言います。春には春の養生、夏には夏の養生の仕方があります。普段の生活に自然との調和を意識した養生を取り入れることで、ぐんと日々の生活が楽になります。





心と体はつながっています

心と体はつながっています。悩みすぎて胃が痛くなる、緊張してトイレが近くなる、病気の時に気分も落ち込む、嫌なことがあってご飯が食べられないなど、思い当たることはありませんか？一時的なものなら問題ありませんが、それらの症状が続いている時、体内の状態は良好な状態とはいえません。体質面、生活面も大きくかわりますが、季節の変化でも同じく精神状態が左右されることがあります。そのような時は、薬膳で整えることもできます。

心が元気なら体も元気、体が元気なら心も元気になるでしょう。

せっかくの薬膳を上手に体に生かしましょう

せっかく作った薬膳は、体の中でしっかり作用させたいもの。薬膳を作るとき、食べる時のポイントをいくつか押さえておきましょう。

よく噛み、腹八分目を守りましょう

噛むことで消化液の分泌を促します。また、食べ物を細かくして胃腸に送ること、食べ過ぎないことは胃腸の負担を減らすことにつながります。

ひとつの食材ばかりを大量に食べないようにしましょう

メディアで騒がれている食材も、人や時期によってその時の自分に最適なものかどうかはわかりません。ひとつの食材だけを盲信して食べることも、時に体のバランスを崩してしまう原因になります。

旬の食材を取り入れましょう

旬の食材はその季節に適した力を持っています。食材の力を借りて、自然と自分のからだを調和させていきましょう。



自宅で手作りの生薬を作ってみましょう。

ちんぴ 【陳皮】



陳皮とは、乾燥させたみかんの皮のことです。「気」を巡らせる働きがあるとされています。消化を助ける働きもあります。

陳皮はできてすぐより、年数がたったものの方が、薬効が強くなると言われています。

香りも、ミカンの香りからだんだんとスパイスに近い香りに変化していきます。

陳皮の作り方

いたって簡単

みかんを食べた後の皮を干すだけです。

是非無農薬のみかんが手に入ったら作ってみてください。



☆完全に乾くまでは、しばらくかかりますが、入浴剤代わりにお風呂に入れても良いでしょう。

かんきょう 【乾姜】



乾姜とは乾燥させた生姜のことです。生姜は、生のままだと発散や利尿作用の力が強く、乾姜になると体の内部を温める働きが強くなるとされています。

乾姜の作り方

- ①生姜を洗い、傷んでいるところをとる。
- ②薄切りにする。
- ③3分程度、蒸す。
- ④重ならないように干す。
- ⑤3～5日程度完全に乾かす。
- ⑥瓶に詰めて保存する。



☆かなり小さくなるので目の細かいざるで干しましょう。紅茶や様々なお茶にブレンドしても良いですし、煮魚などにも活用できます。**保存が効きます。**



春の陽気は活発に働き、動植物を自覚めさせ活動を開始させます。体は自然界の「気」を感じ、体内の「気」も活発にしようとし、冬に固まっていた体がゆるみ、心や体にたまった老廃物を排出しようとし、働きが不安定だと、心も不安定になりイライラしたり、落ち込んだりする。イライラが、胃腸にも影響を与え、下痢や便秘などの不調として出

二十四節気では、2月4日頃の立春に始まり、雨水・啓蟄・春分・清明を経て5月4日頃の穀雨までが、春となります。

てしまうこともあります。肌荒れや、ホルモンのバランスの乱れにつながることもあります。「気」の働きを助ける香味野菜、「血」を補うレバーやほうれん草などを取り入れると体内でのバランスも取れてきます。

春に良い食材

ねぎ、にら、生姜、くず、白菜、セロリ、緑茶、米、落花生、人参、ほうれん草、キャベツ、長芋、大豆、牛肉、椎茸、たこ、いか、牡蠣、レバー、いちご、ミカン、らっきょう、山菜、梅干し、しそ、ミントなど。

春先の 寒さを感じる時には、ねぎや生姜などを使い温かい料理法で、暑さを感じる時には、生食やサラダなどで取り入れてみてください。

ねぎたっぷり牛丼

春



◆材料 (4人分)

- ・牛肉……………150g
- ・太ねぎ……………2本
- ・炒め油……………少々
- ・酒……………大さじ2
- ・三つ葉……………少々
(小ねぎ・しそ・柚子などの香味野菜)
- ・砂糖……………大さじ2
- ・醤油……………大さじ1.5
- ・みりん……………少々 (甘味が足りないとき)
- ・ごはん……………適宜

◆作り方

- ①フライパンに油をひき、牛肉を炒める。
- ②ねぎを入れしばらく炒めたら、酒を入れフタをしてねぎがしんなりするまで蒸す。
- ③砂糖・醤油で味付け、味がなじんだら、味見をして、足りなかったら調整する。
- ④ごはんの上に乗せ、三つ葉を散らす。



冬から早春にかけての寒さの残る春のかぜ予防には、体を温めるねぎ、しそ、三つ葉などが良いでしょう。のぼせや炎症がある場合は、控えましょう。

たまねぎのポタージュ

春



◆材料 (4人分)

- ・たまねぎ……………1個
- ・ローリエ……………1枚
- ・水……………400cc
- ・豆乳……………400cc
- ・塩・こしょう……………適宜 (あれば、パセリ)
- ・昆布茶……………少々
- ・バター……………少々

◆作り方

- ①たまねぎを薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れたたまねぎとローリエの葉を入れ炒める。
- ③透明になったら、水と昆布茶を入れ水が半分になるくらいまで煮る。
- ④容器に移しブレンダーで攪拌する。(ミキサーでも可)
- ⑤鍋に戻し、豆乳を入れて温める。
- ⑥塩・こしょうで味を調える。パセリを散らす。



豆乳には体に潤いを与える働きがあります。貧血の改善などにも使われる食材です。たまねぎは、気の巡りを整えてくれる働きがあります。

みかんとベビーリーフのサラダ

春



◆材料 (4人分)

- ・ベビーリーフ……………2袋
- ・みかんなどの柑橘類……………適宜
- ・塩……………少々
- ・オリーブオイル……………適宜
- ・黒こしょう……………適宜

◆作り方

- ①ベビーリーフを洗い、水気を切る。
- ②みかんなどの柑橘類を切って、ベビーリーフと和える。
- ③食べる時に、塩・オリーブオイル・黒こしょうで味をつける。

一口メモ

春はイライラや焦りを感じやすい時期です。アレルギーでの炎症も起きがち。そんな時はサラダで、心も体もクールダウンしましょう。みかんが気を整えてくれます。

牡蠣とほうれん草のバター炒め

春



◆材料 (4人分)

- ・牡蠣……………8個
- ・ほうれん草……………2株(中)
- ・バター……………5g
- ・塩・こしょう……………適宜

◆作り方

- ①牡蠣は冷水で洗う。
- ②ほうれん草は、あく抜きのためあらかじめ下茹でしておき、5cm程度にそろえて切る。
- ③フライパンでバターを溶かし、牡蠣を入れる。
- ④牡蠣に火が通ったら、ほうれん草を入れ、塩・こしょうで味を調える。

一口メモ

牡蠣もほうれん草も血を作る作用が強い食材です。イライラも鎮めてくれます。牡蠣の殻はボレイという生薬でもあります。

季節のレシピ

梅雨

梅雨の時期は、雨が続き体や心の不調を感じやすい時です。湿度が高いことで、体内の「水」もうまく外に排出することができず、むくみや頭重感、だるさを感じることもあります。梅雨の時期は消化機能とも関係が深く、下痢、消化不良といった症状となつて出てくることもあります。心に影響が出ると、元気がなく、思い悩みやすくなるといった症状が見られます。胃腸に優しい

二十四節気では特に決まってはいませんが、6月の終わりから7月にかけての雨の多い時期が、梅雨になります。

梅雨に良い食材

枝豆、そら豆、大豆製品、小豆、インゲン、もやし、春雨、とうがん、とうもろこし、コーン茶、ねぎ、生姜、しそ、パクチー、タイなどの白身魚、はと麦、シナモン、キャベツ、大根など。

むくみ

むくみやすい人は水分の取りすぎや、甘いものの摂り過ぎに気をつけましょう。

ものを食べる、よく噛むことを心がけてみましょう。また、雨が降ることにより気温が下がり、冷えの症状がひどくなる場合もあります。冷えを感じる時は、ねぎやシナモンなどを温める食材を積極的に摂りましょう。

青じそとしらす干しのまぜごはん

梅雨



◆材料（4人分）

- ・麦ごはん……………茶碗4杯
- ・青じそ……………4～5枚
- ・しらす干し……………30g
- ・梅干し……………大1個
(中2個)

味を見て足りない場合は塩……………少々

- ◆作り方 ①麦ごはんを炊く。購入した袋に書かいてある水の分量でよい。
②青じそは千切りにしておく。
③梅干しは種を取り、粗く刻む。
④炊いたごはんに②・③としらす干しを入れて混ぜる。
⑤味を見て足りない場合は、塩を加えて味を調える。

一口メモ 青じそは、体にたまった余分な水分を追い払ってくれます。白身の魚も水分の排出を助けてくれます。日本人になじみの深い梅は、胃腸を整えてくれる働きがあります。

新たまねぎの丸ごと焼き

梅雨



◆材料（4人分）

- ・新たまねぎ……………小さめ4個
(大なら2個)
- ・オリーブオイル……………少々
- ・ポン酢（ゆずぼん）……………適宜

◆作り方

- ①新たまねぎの上部から根元にむけて十字の切り込みを入れる。根元から1～2cmは残す。
- ②切り込みを入れた新たまねぎをホイルで包む。包む際に、オリーブオイルを少々まわしかけておく。
- ③190度に熱したオーブンで20分焼く。
- ④食べる時にホイルを開け、ポン酢をかけて食べる。柑橘系の入ったポン酢ならなお良い。

※大きめのたまねぎの場合には、オーブンに入れておく時間を少し長くしてください。

一口メモ 梅雨に滞りがちな気血の巡りを助けられます。たまねぎには体を温める、胃腸を整える、消化促進、利尿の作用があります。生活習慣病の予防にも良いとされています。一年中、手に入る食材なので、様々な料理に活用してみましょう。

とうもろこしと枝豆のかき揚げ

梅雨



◆材料（4人分）

- ・とうもろこし…70g
- ・むき枝豆……………70g
- ・たまねぎ……………中1/4個
- ・小麦粉……………50g
- ・水……………適宜
- ・揚げ油……………適宜
- ・塩……………少々

- ◆作り方 ①ボウルに枝豆とトウモロコシを入れる。
②大きさをそろえて切ったたまねぎを入れる。
③塩をまぶす。
④小麦粉をまぶす。
⑤水を少量混ぜタネを作る。
⑥一口大にまとめて油で揚げる。

一口メモ とうもろこしは利尿作用が高く、乾燥させたひげは玉米髭（ぎよくべいしゅ）という生薬にもなります。芯にも作用があります。スープやとうもろこしご飯など作る際には利用してみましょう。

アスパラガスと豆のサラダ

梅雨



◆材料（4人分）

- ・ミックスビーンズ
(大豆・コーン・枝豆など)…120g
 - ・アスパラガス……………1束
- ～ドレッシング～
- ・みりん……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1～2
 - ・酢……………大さじ3
 - ・塩こしょう……………少々
 - ・オリーブオイル…大さじ1

- ◆作り方 ①ドレッシングを作る。みりんを煮切り砂糖・酢・塩こしょうを入れ加熱する。鍋のふちがぶつぶつと沸くくらいまで。最後にオリーブオイルを入れる。
②アスパラガスを豆と同じくらいの大きさに切る。
③アスパラガスとミックスビーンズをゆでる。
④温かいうちにドレッシングにからめる。
⑤冷えている間に味がなじむ。

一口メモ アスパラガスと豆類を同じ大きさにそろえることでスプーンで食べられるサラダになります。アスパラガスには利尿作用、豆類の多くは、気を補い、体の余分な水分を排出してくれる働きがあります。



夏は、最も植物が生い繁り、動物の活動もパワフルな時期です。しかし、海に囲まれた日本は暑く湿度も高め。大量に汗をかくことで体の「気」「血」「水」も消耗してしまいます。不足した「気」「血」「水」は、体内で停滞を生み、食欲不振、夏のむくみ、肩こり、頭痛などを招くことがあります。

また、この時期気を付けておいた方がよいのが冷房や冷たすぎる食べ物です。自然とかけ離れた環境は、体の自律神経のバランスが乱れる原因となってしまう。トマトやゴーヤなどの夏野菜を使って、上手にクールダウンしましょう。

夏に良い食材

そば、レタス、トマト、きゅうり、ゴーヤ、スイカ、バナナ、おくら、レモン、キウイフルーツ、麦茶、豆腐、豆乳、豚肉、たまご、小麦、なす、あわ、蟹、水菜、はちみつ、のり、わかめ、ざくろなど。

汗

汗をかく夏には、酢の物を積極的に食べましょう。汗の出過ぎを防いで、潤いを補う働きがあります。

二十四節気では、5月5日頃の立夏に始まり、小満・芒種・夏至・小暑を経て8月6日頃の大暑までが、夏となります。

ゴーヤと豚肉の炒め物

夏



◆材料 (4人分)

- ・ゴーヤ……………1本
- ・豚肉……………150g
- ・ピーマン……………2個
- ・塩・こしょう…適宜
- ・炒め油……………少々

- ◆作り方 ①ゴーヤ・ピーマン・豚肉を切る。
②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
③ゴーヤ・ピーマンを入れふたをし、蒸し焼きにする。
④塩・こしょうで味を調える。

一口メモ ゴーヤは体の熱を冷まし、喉の渴きを止めてくれます。豚肉も体に潤いを与えてくれる働きがあります。気血を消耗しがちな季節にお勧めの食材です。

赤いらたトウイユ

夏



◆材料 (作りやすい分量)

- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・ズッキーニ……………中1本
- ・トマト……………中1個
- ・トマト缶……………1缶(400g前後)
- ・赤ピーマン……………3個またはパプリカ1個
- ・ローリエ……………1枚(あれば)
- ・たまねぎ……………中1個
- ・人参……………中1本
- ・たこ……………100~150g(1パック分)
- ・水……………100cc
- ・塩……………適宜
- ・にんにく……………1かけ
- ・白みそ……………大さじ1

- ◆作り方 ①材料を切る。トマトやなすは大きめ、根菜類は1cm角。
②順番に鍋に入れる。
③ふたをし、蒸し煮にする。
④味を調える。皿に盛る。

一口メモ レシピの上から順に入れて、野菜から出る水分で煮ていきます。先に入れるのは葉野菜、実、上に根菜や肉、魚です。この方法を「重ね煮」と言います。

薬味豆腐

夏



◆材料（4人分）

- ・生姜薄切り……………5～6枚
- ・小ねぎ……………3本
- ・青じそ……………2枚
- ・豆腐……………200g
- ・塩……………少々

- ◆作り方 ①生姜はみじん切り、小ねぎは小口切り、青じそは千切りかみじん切りにする。
 ②ボウルに①と豆腐を入れ、豆腐を崩しながらまぜる。食べる時に、塩をかけて食べる。
 ※あれば茗荷^{みょうが}などを加えても美味しいです。ごはんにかけて、豆腐丼にしても
 簡単に夏にぴったりの料理になります。

一口メモ たっぷりの薬味の力で、体の気血水を巡らせます。豆腐は、体を冷やす力が強い食材です。冷え性の方は、夏以外は温かくして食べましょう。

トマトのはちみつマリネ

夏



◆材料（4人分）

- ・ミニトマト……………15個くらい
（または中玉トマト3玉）
- ・たまねぎ……………大 1/4個
- A {
 - レモン汁 …… 小さじ2
 - りんご酢 …… 大さじ3
 - レーズン …… 20g
 - はちみつ …… 大さじ1
- ・パセリ・ミント・青じそなど…適宜
（刻んでおく）

- ◆作り方
 ①たまねぎを薄切りにし、しばらく広げて置いておく。（辛みが抜けないときは、水にさらして辛みを抜く）
 ②ミニトマトは半分に切り（トマトの時は一口大の大きさに切る）、レーズンは粗みじんに切っておく
 ③Aの材料を小鍋に入れ、中火で温める。ふちが少し沸く程度。 **注）沸騰はさせない。**
 材料が良く混ざれば良い。粗熱を取っておく。
 ④たまねぎとミニトマトをボールに入れ、③を回しかける。
 ざっくりと混ぜ冷蔵庫で1～2時間程度なじませる。途中何度か混ぜる。
 ⑤器に盛り付け、刻んだパセリ等をのせる。

一口メモ トマトに味を早くなじませたい時は、トマトの皮は湯むきしておくといいでしょう。トマトは体の余分な熱を取り、渴きを潤してくれます。

季節のレシピ



二十四節気では、8月7日頃の立秋に始まり、処暑・白露・秋分・寒露を経て11月6日頃の霜降までが、秋となります。

8月というとは、まだ暑い日が続きますが、自然界では秋の始まりとなりま

す。夜に一瞬ひやつとした風が吹くな

ど、変化のスタートは小さいもの。でも、確実に季節はうつろっています。秋は乾燥が始まる季節でもあります。

夏に近い暑さがあ

りながらも乾燥が始まる秋の始めは、体をクールダウンしながら乾燥対策を。一

気に寒くなり引き続き乾燥もしている時

期では体を温めながらの乾燥対策をしましょう。また、秋にセ

ンチメンタルになるのは、自然界の陽気の勢いが落ち着いてくるから。自然と調和しているからこそ

の感情です。つとめて明るく過ごすのも良いですし、あえて映画など見て悲しみに浸るのも良いで

秋に良い食材

れんこん、松の実、白ごま、黒ごま、柿、リンゴ、ナシ、牛乳、卵、豆腐、ホタテ、もち米、^{うるち}粳米、はちみつ、ゆり根、豚肉、あんず、ぎんなんなど。

乾燥 秋の乾燥は、のどや鼻などすぐに出ることが多いので早めに対策しましょう。

さつまいもごはん

秋



◆材料 (4人分)

- ・米……………2合
- ・さつまいも……………150～170g
- ・酒……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/2
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1/2
- ・水……………適宜
- ・陳皮……………少々

- ◆作り方 ①米を洗い浸水しておく。
 ②さつまいもを洗い、悪い所を取っておく。皮つきのまま、さいの目に切っておく。
 ③①に②と調味料を入れ、規定の線まで水を入れる。
 ④炊飯する。
 ⑤食べる時に陳皮を少量削って振りかける。

一口メモ さつまいもや米は体の気を補います。虚弱や便秘改善に良いでしょう。気が過剰になりすぎて滞ってしまわないように、陳皮で気を巡らせる動きを助けます。

美肌豚汁

秋



◆材料 (4人分)

- ・豚肉 (脂身の少ない所) ……120g
- ・人参……………中一本
- ・蓮根……………100g
- ・豆腐……………100g
- ・椎茸……………中4枚
- ・きくらげ(乾燥)……………8g
- ・里芋……………中2個
- ・太ねぎ……………1本
- ・昆布……………5cm×5cm
- ・すりおろし生姜……………少々
- ・小ねぎ(飾り)……………適宜
- ・みそ……………大さじ3～4 (味を見て決める)
- ・水……………600cc

- ◆作り方 ①昆布水(あらかじめ水の中に昆布を浸しておく。1～2時間)きくらげは水につけておく。
 ②すべての材料を、一口大に切っておく。
 ③野菜・きのこ類・昆布水を鍋に入れて火にかける。沸騰したら豚肉を入れる。
 ④材料に火が通ったら豆腐を入れる。味噌を溶き入れ、生姜を加える。
 ⑤ひと煮立ちさせたら、お皿に盛り小ねぎを散らす。

一口メモ 中医学では肌と関係が深い臓器は、肺と大腸とされています。ここを整えれば肌もきれいになると言われるのです。肺や大腸を潤す食材をたっぷり使ったレシピ。

鶏肉と野菜のあんかけ

秋



◆材料 (4人分)

- ・鶏肉……………120g
- ・人参……………120g
- ・甘長唐辛子…4本 (適宜)
- ・昆布……………5cm×5cm
- ・水……………500cc
- ・きくらげ(乾燥)…8g
- ・薄口醤油……………大さじ1/2強
- ・みりん……………小さじ1/2
- ・塩……………少々
- ・水溶き片栗粉……………適宜
- ・お好みで柚子胡椒など
- ・蓮根…80g
- ・椎茸…中4枚

- ◆作り方 ①蓮根はできれば皮付きのまま切り、酢水につける。(厚さは2～3mm程度) その他の野菜も一口大に切っておく。鶏肉は一口大に切っておく。
 ②鍋に昆布でだしを取った水を張り沸かす。鶏肉・人参・蓮根を入れる。椎茸・きくらげを入れる。
 ③全てに火が通ったら甘長唐辛子を入れ、味をつける。水溶き片栗粉でとろみをつける。

一口メモ 鶏肉は体を温める働きがあるので、寒い時期に食べると良い食材です。きくらげは血に関係する症状を改善してくれます。女性におすすめの食材です。

秋ナスとトマトのオーブン焼き

秋



◆材料 (4人分)

- ・秋ナス……………小～中1本
- ・トマト……………中1個
- ・スライスチーズ2枚 (又はピザ用チーズ40～50g)
- ・塩・こしょう…適量

※秋ナスのかわりにズッキーニを使ってもいいですよ。

あさぎり町特産のズッキーニを使うと、夏の終わりや秋の始めにおすすめレシピになります。

- ◆作り方 ①秋ナスは1cm程度の輪切りにする。
 ②トマトは輪切りにし、四つ切又は半月(秋ナスの大きさに近くなるように)切る。
 ③アルミホイルにのせ、塩・こしょうを振りチーズをのせる。
 ④包んだら、あらかじめ220℃に熱しておいたオーブンに入れ20分程加熱する。

一口メモ 夏から秋への移行期間は、暑さと秋の乾燥で体も乾きがちになります。水分は補いつつ、加熱することで、トマトの冷やす性質を緩和します。

小松菜のごま和え

冬



◆材料（4人分）

- ・小松菜……………1 / 2束

基本の和え衣

- ・ごま（白）……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
（煮切る…小鍋でアルコールを飛ばす）
- ・濃口醤油……………大さじ1

◎すり鉢でごまをすり、煮切ったみりん、醤油を混ぜる。甘みが足りないときは、砂糖少々。

◆作り方

- ①小松菜をゆでる。
- ②和え衣を作る。
- ③すり鉢に小松菜を3～5cmに切って入れ和える。

薬膳的に考えて 作ってみましょう。

和え物はとても応用がきく食べ方でもあります。作り方は一緒でも材料の選び方で働きが変わってきます。

【材料】 【働き】

- 白ごま**…………… 主に潤いを与える働きがあります。少し体を冷やします。
- 黒ごま**…………… 血を補う作用があります。体を冷やす作用は白ごまより緩和されます。
- ピーナッツ**… 血を補う作用があります。食欲不振や便秘にも良いでしょう。
- くるみ**…………… 体を温める働きがあります。老人・虚弱者などの便秘にも良いでしょう。
- 里芋**…………… 大腸の働きを良くします。ごまも腸の働きを良くするので、相乗効果があります。
- 小松菜**…………… 肺や大腸に潤いを与え、働きを良くします。
- 蓮根**…………… 体の余計な熱を冷ますことで体の渴きを癒します。肺の働きを高める力もあります。
- ほうれん草**… 血を補う作用があるとされています。
- はちみつ**…………… 和え衣の甘味であるみりんをはちみつにすると、なお潤い効果が増します。

I 薬草・野草講演会&観察会

日時：平成29年5月30日
 場所：谷水薬師周辺、麓地区公民館
 講師：渡邊 高志 教授（熊本大学薬学部附属薬用資源エコフロンティアセンター長）
 渡邊 将人 氏（熊本大学薬学部附属薬用資源エコフロンティアセンター技術職員）
 乙益 正隆 氏（環境省希少野生動物種保存推進員）

身近な薬草・野草の 知識について学ぶ

麓地区の方と食生活改善推進員を中心に約30名が参加。谷水薬師周辺の植物についての講演を聞き、観察会へ参加しました。

実際に、麓地区に自生する薬草・野草について、散策をしながら効能について説明を受けました。つつい雑草と思いがちですが、有用な植物が足元にいっぱいあることを学びました。



<観察会で見られた主な植物と活用レシピ>



セリの肉巻き

- 材料：
 ・セリ
 ・薄切りの豚肉（肉の種類は何でも良いと思います）
 ・溶けないスライスチーズ
 ・塩こしょう

- ①根を除いたセリ、正方形に四等分したスライスチーズを豚肉で巻く。
- ②豚肉の口が開かないように、つまようじで固定する。
- ③フライパンで焼く。中まで熱が通るように、3分ほど蓋をして焼き、その後蓋を外して両面を焼きます。



ナズナの吸い物

- 材料：
 ・ナズナ
 ・だし汁
 ・塩
 ・しょうゆ

- ①だし汁に塩としょうゆを入れる。
- ②軽く茹でたナズナの葉を1～2枚入れる。
ナズナは、食べる直前に加えると香りが残ります。



ヨメナ

・田畑のあぜに見られる多年草。よく似た植物が多いが、田畑のあぜに生えるのはヨメナの可能性が高い。中国で全草を薬用にされ、発熱、鼻血、血便、喉の痛みなどに利用される。



ヤブカンゾウ

・田んぼや畑のあぜに生える。中国で金針菜（きんしんさい）とよばれ、つぼみは中華料理の具材になる。葉も食用。つぼみには解熱作用が、根や葉は利尿作用がある。

ヤブカンゾウのおひたし

材料：①ヤブカンゾウをさっとゆで、酢味噌を付けて食べられます。
 ・ヤブカンゾウ
 ・酢味噌



ハコベ

・路傍や田畑のあぜに生える一年草。ハコベにはコハコベ、ミドリハコベがある。同じように利用できる。粉末や青汁に塩を加えた「はこべ塩」を歯磨き粉として利用する。癖がなくシャキシャキした歯ごたえを楽しむことができる。

ヨメナの炊き込みごはん

材料：
 ・米
 ・砂糖
 ・調味料 { しょうゆ
 だし
 ・人参
 ・しめじ
 ・鶏むね肉
 ・ヨメナの葉

①米を30分ほど水に浸ける。
 ②炊飯器に調味料と米を入れ、米の量に合わせて水を入れる。
 ③人参等を加え、炊く。
 ④ヨメナの葉をさっと湯がき、刻む。
 ⑤食べる直前にヨメナを加える。
 米2合につき、ヨメナ生重量20g。

ハコベのごま和え

材料：
 ・ハコベ(コハコベ、ミドリハコベどちらでも可)
 ・ごま和えのもと
 ・煎りごま
 ・乾燥小エビ
 ・油

①適当な大きさに刻んだハコベをさつと茹でたら、適当な大きさに刻む。
 ②油で炒め、ごま和えのもと、乾燥小エビを適量加える。ごま和えのもとだけではごまがたりない場合は、別に煎りごまを加える。

II 薬草・野草講演会及び試食会

日時：平成30年3月24日
 講師：乙益 正隆氏（人吉市在住：あさぎり町免田地区出身）

乙益氏は教職につく傍らで、長年に渡り植物調査・保護活動に取り組まれており、人吉球磨で昔から住民の生活の一部であった薬草の役割や使い方を紹介していただきました。昔はいかに薬草と人が密接であったかを知ることができました。

講演会後は観察会で学んだ野草・薬草を使ったレシピを教えていただき、試食会を実施しました。



<～熊本大学薬学部で学んだ薬草・野草メニュー～>



バッククッキングとは...

バッククッキングとは、ポリ袋(高密度強化ポリ袋)に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。災害時にガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。



①材料を用意 ②ポリ袋に詰める ③沸騰した鍋に入れて煮る ④約20分煮て完成!

- 計量スプーンがない時は? → ペットボトルのふた 1杯は小さじ1、3杯は小さじ3
- まな板がない時は? → クッキングシート 衛生的、シートを交換で洗わなくて良い
- 包丁がないときは? → キッチンさみ 空き缶のふち フライパン返しなど

バッククッキングのメリット

ごはんやカレー、ひじきの煮物、卵焼き、蒸しパンなど、主食からデザートまで、一人分ずつ作れるので、アレルギー食や個々に合った形態のものを一緒に作ることができます。1つの鍋で同時に調理でき、何回でも水が使えるので、節水でエコにつながります!



ごはん

◆材料
 米.....80g
 水.....120ml
 水を加減するとおかゆにもなります!

◆作り方
 ①ポリ袋に材料を入れ、30分置く。
 ②沸騰したお湯に20分入れ、火を止め10分くらい蒸らす。

ウイナーカレー (20分)



◆材料 (1人分)
 ウイナー.....20g
 じゃがいも.....40g
 にんじん.....20g
 たまねぎ.....30g
 カレールー.....1かけ
 ケチャップ.....5g
 水.....100cc

◆作り方
 ①じゃがいも、にんじん、たまねぎは1～1.5cm位の大きさに切る。
 ②ポリ袋に材料と調味料を入れ、沸騰したお湯で20分間加熱する。出来上がった後10分間蒸らす。
 *途中で袋を持ち上げ、中身を滞留させる。
 *鍋でお湯を沸かすときは、6分目程度にしましょう。
 *取り出すときは、やけどに注意しましょう。

オムレツ (5分)



◆材料 (4人分)
 卵.....1個
 牛乳.....小さじ2
 マヨネーズ.....小さじ1

◆作り方
 ①卵をカップに割り入れ、よくほぐす
 ②ポリ袋に卵、牛乳、マヨネーズを入れしっかり結び、沸騰したお湯で5分間加熱する。
 *様子をみながら、加熱しすぎないようにする。



かぼちゃとツナの煮物 (15分)



◆材料 (4人分)

- かぼちゃ……………50g
- ツナ……………20g
- めんつゆ……………大さじ1
- 冷凍グリーンピース……5g

◆作り方

- ①かぼちゃは一口大に切る。(大きすぎないように)
- ②ポリ袋にかぼちゃ、ツナ、めんつゆ、冷凍グリーンピースを入れて結び、沸騰したお湯で15分間加熱する。

コーヒー蒸しパン (15分)



◆材料 (4人分)

- ホットケーキミックス…30g
- 牛乳……………30ml
- コーヒースティック……4g

◆作り方

- ①ホットケーキミックスとコーヒースティック、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②ポリ袋に入れ空気を抜き、膨張するので、少し余裕をもって上の方で結び、沸騰したお湯で15分間加熱する。

ワカメスープ (10分)



◆材料 (4人分)

- カットわかめ…4g
- 乾燥ねぎ……少々
- 昆布茶………小さじ1
- 水……………600ml
- しょうゆ………小さじ2
- ごま油・いりごま…好みで少々

◆作り方

- ①ポリ袋にカットわかめ、乾燥ねぎ、昆布茶、水を入れて空気を抜き、袋の口を結ぶ。
- ②水の入った鍋に、①を入れ沸騰したら少し弱火にしてあたためる。(沸騰を保ったまま)
- ③ポリ袋から取り出して、好みで調味する。

サバのマリネ (混ぜるだけ)



◆材料 (4人分)

- サバの水煮缶…190g
- たまねぎ………中1/2個
- レモン汁………小さじ1
- ポン酢………大さじ1

◆作り方

- ①たまねぎは薄くスライスしポリ袋に入れる。
- ②ポリ袋にさらに、サバの水煮缶を汁ごと入れ、レモン汁、ポン酢も加えて、混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋の口を結び、しばらく置き味をなじませる。

いざというときのため 備えよう非常食！！

～最低限1人あたり3日分の食べ物を～

災害が発生して3日間(72時間)は生存者の救助が最優先されます。そのため支援物資の配給や援助が本格的に始まるのは4日目以降となります。また、**球磨郡は陸の孤島になり得る地域**です。一人当たり最低3日分の食糧は自分で確保しておく必要があります。7日分があると安心です。



※最低限ここまでは揃えましょう！



備蓄例 (1人分)

- <朝> おかゆ
味噌汁
主菜の缶詰
- <昼> レトルトカレー
果物の缶詰
- <夜> 白ごはん
魚の缶詰
レトルト野菜

×3日分



1日目 朝食



1日目 昼食

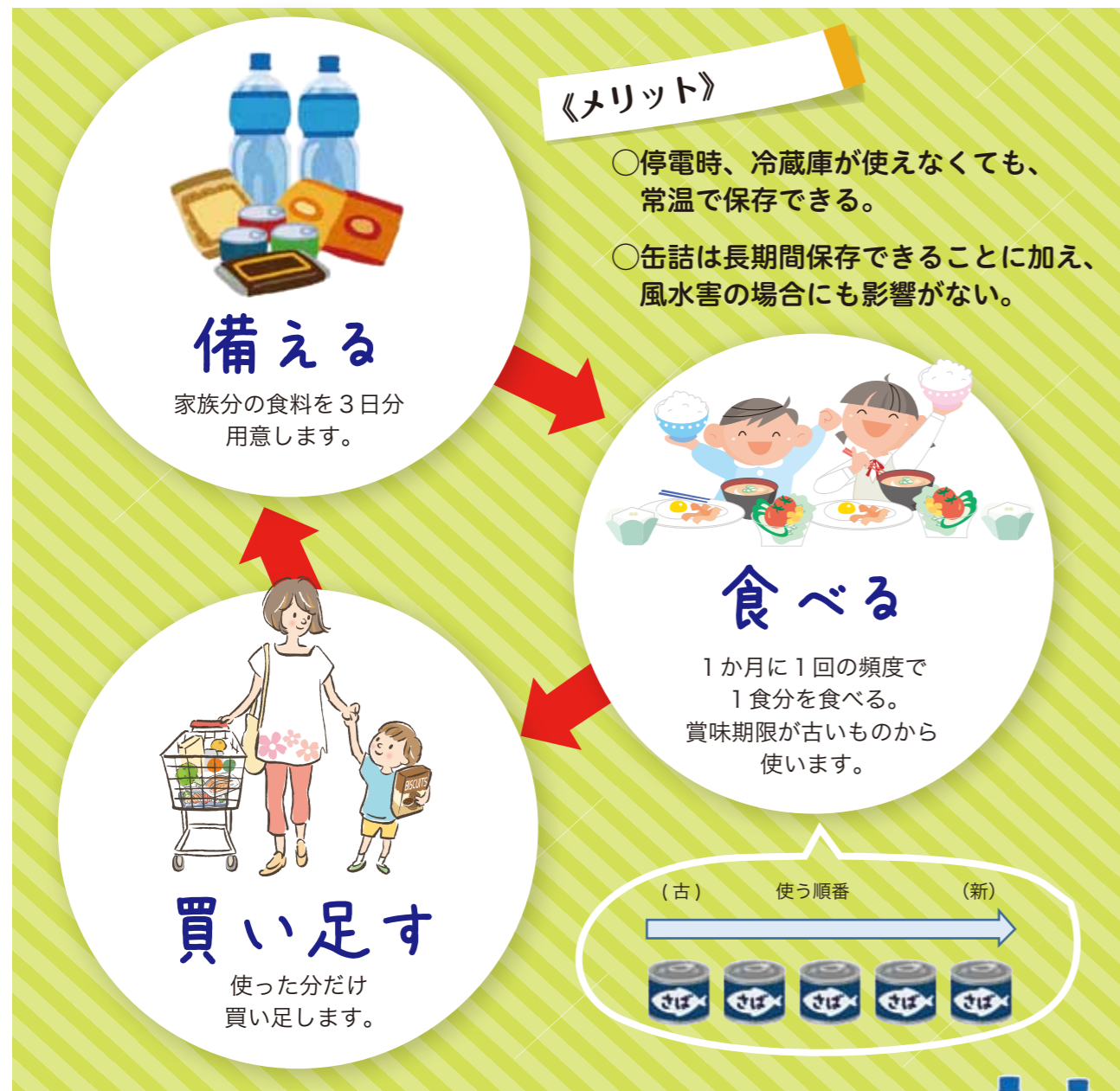


1日目 夕食

食べながら備える 「ローリングストック法」

普段の食事に利用する缶詰やレトルト食品などを少し多めに買い置きし、製造日が古い物から使い、使った分は新しく買い足して、常に一定の備えがある状態を保つこと。

普段食べなれていないものは災害時に食べたくありません。その面でもローリングストック法はおすすめです。



不足しやすい・支援に時間がかかる非常食

災害時はアレルギー対応の食事やミルク、離乳食、持病による制限食、嚥下困難などの特殊栄養食品などは、品不足になることが予想されます。より備蓄をしっかりとっておく必要があります。

家族に合ったもの、食べられたものを備蓄することが必要です。



スローガン

「私達の健康は私達の手で」

私達はボランティアの活動の精神に徹し、このスローガンの実現に努めます。

重点目標

町民の健康をめざし、いきいき実践活動！



【会員氏名】※昇順

蟻田和子・蟻田輝・伊勢希里子・井上さとみ・犬童君子・尾方喜美子・尾方晴香・小川節子・奥村信子・木々川さだ子・木村富香・久保田球美子・古賀逸子・小林みさ子・酒井照美・柴田メグミ・竹田静代・竹田美智子・武智多美子・立花クニ子・寺田かつえ・豊永ツユ・永田満子・中村孝子・中山タエ子・平田千代子・溝口美穂子・村田アキエ・吉田洋子



製作 あさぎり町食生活改善推進員協議会
あさぎり町役場健康推進課

監修：国際薬膳師
薬膳処 あんず主宰 藤本 みゆき 氏

協力：熊本大学薬学部附属薬用資源
エコフロンティアセンター
センター長 渡邊 高志 教授
技術職員 渡邊 将人 氏

協力：環境省希少野生動植物種保存推進員
乙益 正隆 氏