



Asari-no-miso-chige



Chawanmushi



Sakura-mochi



Kabocha-no-kaiun-salada



Ehomaki



Yuzu-cha



Hachimitsu-daikon

あさぎり町
食生活改善推進員協議会

レシピ集



第2集



私達の健康
私達の手で

目次

ごあいさつ	1	9月	23
季節の行事と薬膳	2	月見団子	24
1月	3	10月	25
栗きんとん	4	つぼん汁	26
紅白なます		柿なます	
ごまめ	5	11月	27
伊達巻		炊飯器で作る簡単赤飯	28
昆布巻き	6	茶わん蒸し	29
黒豆		12月	30
2月	7	かぼちゃの開運サラダ	31
恵方巻	8	ゆず茶	
3月	9	身近な食材で作る 不調に対応する薬膳レシピ	32
五目ずし	10	あずきとかぼちゃのおかゆ	33
フルーツ白酒	11	とうもろこしと乾姜のお茶	
はまぐりのお吸い物		フルーツヨーグルト	34
4月	12	はちみつ大根	
桜餅	13	ミルクスープ	35
5月	14	白いスープ	
柏餅	15	ねぎ生姜みそ	36
6月	16	生姜ご飯	
タコの酢の物	17	きゅうりともやしのナムル	37
練り梅		牡蠣の味噌汁	
7月	18	白和え	38
七夕五色そうめん	19	鶏肉とさつまいもの甘辛煮	
土用のかちゅーゆ		鯖缶と玉ねぎのマヨネーズ和え	39
8月	20	牛肉とねぎの炒め煮	
ごまどうふ	21	アサリの味噌チゲ	40
がんもどき		黒米ごはん と ゴマ塩	
小松菜と厚揚げの煮びたし	22		

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います。食生活改善推進員の皆様には、日々地域の健康を支えてくださっていることに心より感謝申し上げます。レシピ集第2集を発行できること、大変嬉しく思います。本レシピ集が、健康で豊かな食生活を送るきっかけとなることを願っています。引き続き、食を通じて笑顔あふれる町づくりを進めてまいりますので、ぜひご活用ください。

あさぎり町長 北口 俊朗



私たちあさぎり町食生活改善推進員、幸齢になりましたが「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、今後もこれまでの知識や経験を活かしながら、健康づくりと地域づくりの二刀流で地域に根ざした、そしてなによりも楽しく活動を進めていきたいと思っています。このレシピ集の活用を願っています。

会長 蟻田 和子



あさぎり町食生活改善推進員協議会の活動目標

**「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月の第1回薬膳料理研修から、毎年研修を重ね、8年間国際薬膳師の藤本みゆき先生に学んできました。最初は「薬膳」というと、材料や調理法が面倒ではないか、難しいのではないかとおりましたが、先生から身近な地域の食材を使用したレシピを学び、今では日常の中で健康を考え作れる料理だと思っています。

健康推進のための食事として、もっともっと住民の方々にひろく伝えていきたいと思っています。

季節の行事と薬膳

日本には、1年を通して様々な年中行事があります。

正月に健康や長寿を願い、桜や月といった自然を愛で、桃の節句や端午の節句で成長を祝う。1年、365日の中で節目節目に「ハレ」の日があり、祭りを行い御馳走を食べて祝います。そして、また次の一年へ。

年中行事やお祝いなどの「ハレ」という特別な日があることで、日常に変化が生まれ、活気も満ち溢れてくるでしょう。

薬膳は食材が持つ効果を利用して、季節や気候、体調の変化に対応し、調和をはかる考え方です。今回、行事に欠かせない「食」に、薬膳の知恵を取り入れてみました。季節に合わせたレシピや、体に負担の少ない食べ方のヒントをお伝えしています。

監修 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

「台所からかんたんセルフケア！」身近にある食べ物の効果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精力的に実施されています。



Asagiri Town Eating Habits Improvement Promoter Council
Recipe Collection

1年の始まりを祝うおせち料理。
海老には長寿、黒豆にはまめに働く、数の子には子孫繁栄など、
様々な願いが込められています。
保存の必要性やお祝い事という面で、砂糖など普段より多くの調味料を
使いますが、使われている食材には素晴らしい効能を持つものも多く、
先人たちの食の知恵が「願い」という形で表現されているように感じます。
今回、いくつかのレシピは、伝統的なおせち料理に薬膳の要素を取り
入れて作成してみました。

栗きんとん ~消化を助ける陳皮を加えて~



◆材料 (作りやすい分量)

- ・栗の甘露煮 …………… 1 瓶
- ・さつまいも …………… 中 2 本
- ・クチナシ …………… 1 個
(無い時は要らない)
- ・陳皮 (水に浸す) …… 1 かけ

◆作り方

- ① さつまいもの皮をむき一口大に切る。
- ② クチナシを割りティーパックに入れる。
- ③ ①と②を鍋に入れ、ひたひたに水を注ぐ。
- ④ ③を火にかけてゆでる。陳皮は刻んでおく。
- ⑤ 茹で上がったらボウルにとり潰す。
- ⑥ 甘さを調整しながら甘露煮の汁を混ぜる。粘り気が足りなかったら⑤のゆで汁を足す。
- ⑦ 陳皮と栗を混ぜる。



紅白なます



◆材料 (作りやすい分量)

- ・大根 …………… 中 5 cm ぐらい
- ・人参 …………… 少量
- ・酢 …………… 大さじ 1 強
- ・砂糖 …………… 大さじ 1 強
- ・塩 …………… ふたつまみ (2 回)
- ・昆布水 …………… 適宜

◆作り方

- ① 大根と人参を千切り機でおろす。
- ② 水分が出たら捨てる。(絞らなくてよい)
- ③ 塩をふたつまみ程まぶして、置いておく。
- ④ 酢・砂糖 塩ふたつまみを混ぜて甘酢を作る。
- ⑤ ③に④で作った甘酢を入れ混ぜる。
- ⑥ 味が濃いようなら昆布水を入れる。



ごまめ (田作り) ~体を温めるクルミを入れてみましょう~



◆材料 (作りやすい分量)

- ・いりこ (小さめ) … 60g
- ・砂糖 …………… 大さじ1
- ・醤油 …………… 大さじ1
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・酒…………… 大さじ1
- ・ゴマ (黒、白) …… 適宜
- ・くるみ …………… 10粒程度

◆作り方

- ① いりこはフライパンで乾煎りし、取り出しておく。くるみを食べやすい大きさに切っておく。
- ② 砂糖、醤油、みりん、酒を入れ、火にかけて煮詰める。
- ③ 半分ぐらいに煮詰まったら、くるみといりこを入れ汁気がなくなるまで炒る。
- ④ バットか皿に移しゴマをふる。

伊達巻



◆材料 (作りやすい分量)

- ・卵…………… 4個
- ・おつゆ麩 …………… 20個
- ・昆布水 …………… 大さじ6
- ・砂糖 …………… 大さじ2
- ・塩…………… 少々

◆作り方

- ① ボウルに麩を入れ昆布水を吸わせる。
- ② オーブンを予熱200℃にしておく。バットにオーブンシートを敷いておく。
- ③ ①に卵を割り入れ、砂糖、塩を入れる。
- ④ ブレンダーで攪拌する。
- ⑤ 粗めのザルで卵液を濾しながらバットに流し入れる。
- ⑥ 200℃で10分、その後180℃で5～8分加熱する。待っている間に巻きすにラップをしいておく。(しっかり固まるまで加熱しましょう)
- ⑦ 焼き上がったらバットごと、ラップをしいた巻きすにひっくり返す。オーブンシートをはがし、ラップを巻き込まないように円形に巻いていく。
- ⑧ 巻きすで巻いたまま輪ゴムで止め、冷蔵庫で冷ます。十分に冷えたら切って盛りつけましょう。



一般的には、魚のすり身やはんぺんを使って作りますが、麩を使って一風変わった伊達巻に。麩に味がないので味の濃さは自由に変えることができます。プリンのような食感。

昆布巻き



◆材料（作りやすい分量）

- ・昆布 …………… 50g
- ・塩サバ（骨なし） …… 2、3枚
- ・砂糖 …………… 大さじ5
- ・みりん …………… 大さじ5
- ・醤油 …………… 大さじ5
- ・水 …………… 適宜

*大き目の鍋で作る。

◆作り方

- ① 昆布を水につける。柔らかくなったらすぐに取り出す。水は捨てる。
- ② 塩サバを1.5～2cm幅で切る。
- ③ 昆布で塩サバを巻く。
- ④ 巻き終わりを下にして鍋に敷き詰める。
- ⑤ 調味料とかぶるくらいの水を入れ落とし蓋と上蓋をして煮る。灰汁が出たら取る。
- ⑥ 昆布が膨れてくるので水を足しながら昆布が柔らかくなるまで弱めの中火～弱火で煮る。



コツは昆布の水戻しを完全にしないこと。煮込む段階で水分を含ませていくので、鍋の中で昆布が膨れることで、巻き終わりを止めなくても形が崩れることなく作ることができます。昆布が柔らかくなるまでしっかり炊くと良いでしょう。

黒豆



◆材料（作りやすい分量）

- ・黒豆 …………… 200g
- ・砂糖 …………… 200g
- ・醤油 …………… 大さじ1
- ・水 …………… 豆の6～8倍

*煮る時に、鉄なべ、錆びた釘、鉄卵などがあると発色が良い。

◆作り方

- ① 黒豆を洗って鍋に入れる。水を入れ6～9時間ひたす。（一晚）
- ② 豆の入った鍋に砂糖・塩・醤油を入れ、火にかける。必ず落とし蓋と上蓋をする。
- ③ 沸くまでは中火、沸いてからは弱火で加熱する。豆が空気に触れないように水が減ったら足す。
- ④ 豆が軟らかくなるまで弱火で3～4時間煮る。
- ⑤ 水分が多すぎるようなら上蓋を開けて水を蒸発させてもよい。
- ⑥ 味の調整をする。
- ⑦ 落とし蓋と上蓋をしたまま冷ます。
- ⑧ 冷ましたら保存用の容器に移し、冷蔵庫で保管。1日たったくらいが美味しくなります。



先に調味料を入れることと、表面を外気に触れさせないようにすることでしわの寄らない黒豆ができます。

*Asagiri Town Eating Habits Improvement Promoter Council
Recipe Collection*

節分は、立春の前日のことです。立春とは、二十四節気（農耕の日安となる暦の一種）の最初の時季です。1年が始まる立春の前の日に、豆をまき鬼や邪気を払い、新しい年の無病息災を願います。恵方巻はもともと大阪の地方の風習でしたが、近年、全国に広まりました。

薬膳では、自然界のあらゆるものは五つに分類され、相互関係で成り立つという考え方があります。漢方医学にも利用される考え方です。色もそのひとつです。「青・赤・黄・白・黒」の五色の彩りの良い恵方巻で春からの季節をスタートさせてみませんか。

恵方巻



◆材料 (作りやすい分量)

<すし飯の作り方> 3合

- ・米…………… 3合
- ・昆布 …………… 10cm
- ・水…………… 炊飯器の設定に合わせて
(通常の水より1～2割減)

<合わせ酢>

- ・酢…………… 80cc
- ・砂糖 …………… 50～60g
- ・塩…………… 小さじ1

*あらかじめ混ぜておく。
(砂糖が溶けにくい場合はレンジで少し温める。)

◆作り方

- ① 炊飯釜に洗った米を入れ、昆布をのせて、水を入れる。
- ② 30分以上浸水したのち、米を炊く。
- ③ 米が炊き上がったらすぐに、寿司桶などの容器に入れ、合わせ酢と混ぜる。
- ④ うちわ等で仰ぎながら、切るように混ぜる。

《恵方巻の具材》

お好みで準備…【青(緑)・赤・黄・白・黒(紫)】より1色ずつ取り入れると5色のバランスが整います。

青	青じそ・レタス・三つ葉・アボカド など
赤	えび・とびこ・まぐろ・サーモン・いくら など
黄	コーン(マヨネーズ和え)・パプリカ・卵焼き
白	干びょう・いか・レンコン(きんぴら、酢蓮根) など
黒	うなぎ・椎茸・茄子の漬物 など

*お好みの具材を巻きすを使い巻いていきます。



3月

*Asagiri Town Eating Habits Improvement Promoter Council
Recipe Collection*

本来は旧暦の3月、桃の花が咲くころの節句です。
現在の暦では桃の花が咲くには少し早いですが、女の子の成長や健康を祈るお祭りです。

菱餅やひなあられなどには桃色や緑が使われていて、春らしい彩りの料理が準備されます。その色にも意味があり、桃色（赤）は魔除け・白は清浄、子孫繁栄・緑は健康の願いが込められています。

まだ肌寒い季節、五目ずしには刻み生姜を加えて、白酒の代わりに、ひなまつりらしい色で彩りを添えた甘酒を添えてみてはいかがでしょうか。

五目ずし

～生姜の力で春の肌寒さから身を守る～



◆材料 (3合分)

*すし飯は『恵方巻』のすし飯に同じです。

- ・れんこん …………… 70g
- ・ごぼう …………… 70g
- ・こんにゃく …………… 70g
- ・人参 …………… 70g
- ・油揚げ …………… 1枚
- ・干し椎茸 (中) …… 2～3枚
- ・干し椎茸を戻す水 … 180cc
- ・生姜 …………… 15g (後入れ用)

<調味料>

- ・酒 …………… 大さじ1.5
- ・みりん …………… 大さじ1.5
- ・砂糖 …………… 大さじ2
- ・醤油 …………… 大さじ2

*盛り付け用…錦糸卵 (卵2～3個程度)・絹さや・いんげん・茹でたエビ等 適宜

*盛り付けには黄色・赤・緑の食材がそろうときれいです。

*あらかじめ、すし飯用のお米は炊飯器で炊き始めていると良いでしょう。

◆作り方

- ① 五目ずしの材料をすべて粗みじん切りにする。
- ② 生姜以外の刻んだ材料と椎茸の戻し汁を鍋に入れ、酒、みりん、砂糖を入れる。
- ③ 落とし蓋をして、中火の弱火で10分ほど煮る。(沸き始めたら落とし蓋に煮汁が届く程度が良い。少ないようだったら水を少し足す。)
- ④ 落とし蓋を外し、醤油を入れ、混ぜながら煮詰めていく。
- ⑤ 盛り付け用の錦糸卵、絹さや等を準備しておく。
- ⑥ ほぼ水分がなくなったら、火を止め粗熱をとる。
- ⑦ 煮込んだ具材と生姜をすし飯に混ぜる。
- ⑧ 錦糸卵などを飾る。

フルーツ白酒



◆材料（2人分）

- ・甘酒 …………… 125g
- ・キウイやいちご等の果物 …… 125g

◆作り方

- ① 白酒と果物を1:1の割合でブレンドしていきます。ミキサーやブレンダーを使用して攪拌します。甘味が足りないときには、はちみつや砂糖で調整しましょう。（できるだけ砂糖が入っていない甘酒を使用すると、果物の甘味に合わせて味の調整ができます。）
*たくさん作る場合は、ミキサーが便利です。少量の場合は、ブレンダーが便利です。

はまぐりのお吸い物



◆材料（2人分）

- ・はまぐり …………… 2～3個
- ・昆布 …………… 5cm角1枚
- ・水 …………… 350cc
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・薄口しょうゆ …… 少々（大さじ1）
- ・塩 …………… 少々
- ・三つ葉 …………… 2本程度

◆作り方

- ① はまぐりはよく洗っておく（必要であれば砂抜きも）三つ葉はサッと湯通ししておく。
- ② はまぐり、昆布、水、酒を鍋に入れ中火にかける。
- ③ 沸いたら弱火にして、はまぐりの口が開くまで煮る。
- ④ 口が開いたら火を止める。
- ⑤ 灰汁が出ていたら灰汁を取り、薄口しょうゆと塩で味を調える。
- ⑥ 器によそい、三つ葉を飾る。

春は冬の寒さから解放されるように山菜や草花などが硬い地面から芽を出し、硬く締まったつぼみもほころび、花を咲かせます。

日もだいぶ高くなり、暖かさを感じる日も多くなります。秋冬の間に蓄えたエネルギーが一気に外に飛び出してくる時期です。

3～4月はまさに「春」のピーク。桜の花が見ごろになると、花見の機会もあることでしょう。桜は開花から葉桜になるまで、わずかな期間で目まぐるしい変化を遂げます。移り行く季節のはかなさが感じられる春の花です。

桜餅



◆材料（5個分）

- ・道明寺粉 …………… 100g
 - ・水 …………… 150cc
 - ・砂糖 …………… 5g
 - ・ビーツの煮汁 ……小スプーン1/3程度
 - ・桜の葉の塩漬け …… 5枚
 - ・こしあん …………… 90g
- *ビーツの色が変色しやすいので、加熱時間と分量を守りましょう。

◆作り方

- ① 桜の葉はボールに入れ、水に30分付けて置き塩抜きする。
(塩抜きが終わったらキッチンペーパーで水気をとっておく)
- ② こしあんは5つに分け丸めておく。
- ③ ボウルに道明寺粉と水、砂糖を入れてスプーンでよくかき混ぜる。
- ④ ボウルにラップをして500wで4分加熱する。
- ⑤ レンジから取り出したらラップを外し、ビーツの煮汁を入れよくかき混ぜる。
- ⑥ 再度ラップをして500wで1分加熱。
- ⑦ レンジから取り出したら、ラップを取らずそのまま10分蒸らす。
- ⑧ 蒸らし終わったら、すぐにしゃもじでかき混ぜ、粗熱をとる。
- ⑨ 5等分する。1個分を手のひらに広げあんを包む。
- ⑩ 桜の葉で巻く。

ひとくちコラム

あさぎり町でも作られているビーツは食べる輸血ともいわれる最近話題の野菜です。薬膳的には気血の巡りを良くする働きや上逆した気を下ろし、胸のつかえなどをとる効果があるとされています。きれいな赤い色をしていますが、調理の過程では化学的変化で色が変わってしまうことも。加熱時間と分量をレシピ通りに作ると淡いピンク色に仕上がります。



立春から数えて88日目。立夏まであと3日ほどという日が、「八十八夜」と言われる日になります。

春の陽気が満ちて様々な新芽が生えそろいます。

♪夏も近づく 八十八夜 野にも山にも 若葉が茂る

茶摘みの歌は、短い歌詞ですが、春の自然界の様子がよくあらわされています。立夏を迎える5月5日は端午の節句・男の子が健やかにたくましく育つよう願う日でもあります。

柏餅やちまき、地方によってはあくまきなどを食べます。

柏餅



◆材料 (5 個分)

- ・上新粉 …………… 100g
- ・湯 …………… 100cc
- ・砂糖 …………… 大さじ1
- ・あんこ …………… 100g
- ・柏葉 …………… 5枚

◆作り方

- ① 上新粉とお湯、砂糖を混ぜる。
- ② 混ぜてひと固まりにしたものを2～3等分し、蒸し器に並べ20分程度蒸す。
- ③ 蒸している間にあんこを20gずつ分け、丸めておく。柏葉は濡れふきんで拭くか軽く洗う。
- ④ 蒸しあがった団子を水を張ったボウルに入れ、粗熱を取る（冷やし過ぎず、手で触れられるくらいの熱さは残す）
- ⑤ 素早く団子をこねる。ビニール袋やボウルに団子を入れ手でよくもむ。すりこぎでついても良い。
- ⑥ 団子を5等分して楕円形に伸ばし、あんを包む。あんを包んだ団子を柏葉で包む（葉はつるっとしているほうが表、団子は表側に乗せて裏側が見えるように包む）
- ⑦ 蒸し器に柏葉で包んだ団子を並べ、再度5分ほど蒸す。
- ⑧ 蒸しあがったら、皿やバットにとって冷ます。熱いうちに触らないようにする。

ひとくちコラム

柏餅に限らず、甘味に属する食材には（柏餅では米粉や砂糖）疲れを改善・虚弱を補う・脾胃を調和するなどの良い効果がありますが、同時にエネルギーが停滞しやすいという特徴があります。食べ過ぎや偏った食事などで、異常なエネルギーの停滞が続くと、体内で炎症の発生や血液や体液の異常を招きます。まずは食べ過ぎを防ぎ、食べる時は消化を促す働き、利尿作用を持つ「緑茶」と一緒に食べると良いでしょう。



一年で最も日が長くなる日、6月21日頃が夏至です。大きな季節の区切りです。そこから約7月6日頃までが夏至の期間となります。6月は主に田植え、梅雨入りの時期でもあります。

夏至から11日目を始まりとした約5日間を半夏生と言ひ、田植えが終わり農家の休息の時間でもあります。(厳密には7月に入りますが、田植えの休息という意味合いから6月の行事として入れました。)梅の実も実り、青梅なら5月下旬くらいから、黄梅は6月が収穫の時期となります。

タコの酢の物

～暑い夏の暑気払いに～



◆材料（2～3人分）

- ・タコ …………… 60 g
- ・わかめ …………… 15 g
(戻して水切したもの)
- ・きゅうり (中) …… 1本
- ・砂糖 …………… 大さじ2/3
- ・酢 …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 少々
- ・白ゴマ

*塩もみせずに作ります。まろやかな酢の物になります。

◆作り方

- ① わかめを戻し一口大に切る。(乾燥わかめは水戻し、塩蔵は塩抜きをして水気を絞る)
- ② タコは一口大に、きゅうりは薄切りにしておく。
- ③ きゅうりに塩を振り、しんなりさせる。
- ④ きゅうりの水分は捨てずに、タコ・わかめ・砂糖・酢を加え混ぜる。
- ⑤ 味が足りなければ塩で調える (それでも足りない時は酢・砂糖で味を調える)
- ⑥ 20分程度、味をなじませる。
- ⑦ 盛り付ける。お好みで白ゴマをかける。

練り梅



◆材料（10～15個程度）

- 種を取った梅 …………… 200 g
- 白胡麻 …………… 小さじ1
- かつおぶし …………… 4 g
- きざみこんぶ …………… 2 g

◆作り方

- ① フードプロセッサーやブレンダーなど、混ぜるための容器にすべての材料を入れ、攪拌する。
- ② すべて混ざり、梅の皮まで細かくなったら出来上がり。皮の残り具合はお好みで。

七夕は旧暦の7月7日に織姫と彦星が会うことを許されたという伝説がもとになっています。

新暦の7月7日は梅雨が明ける前で、(平年7月19日頃：気象庁) 天気もぐずついていることが多く、なかなか晴れません。旧暦だと8月になるので、天気も回復して天の川がきれいに見られるでしょう

夏の土用の丑の日は7月から8月にかけてありますが、日付は毎年変わります。薬膳的には、特に胃腸を養生する期間です。そうめんは五色の食材でバランスよく、かちゅーゆは胃腸をケアする梅を加えます。

七夕そうめん



◆材料 (4人分)

- ・たまご …………… Mサイズ 2個
- ・なす …………… 中1本
- ・オクラ …………… 2本
- ・ミニトマト …………… 4個
- ・きゅうり …………… 中1本
- ・そうめん …………… 4束
- ・めんつゆ …………… 適宜
- ・塩…………… 少々

◆作り方

- ① 卵は塩少々を加え、薄焼きにして錦糸卵を作る。
- ② きゅうりはせん切りにする。
- ③ トマトは小さめに切る。
- ④ オクラは軽く塩ゆでして輪切りにする。
- ⑤ なすは千切りにして軽くフライパンで炒め塩を振る。
- ⑥ そうめんをゆでる。
- ⑦ 自由に盛り付けてください。
- ⑧ めんつゆをかけて食べる。

青	きゅうり、しそ、いんげん、オクラ
赤	トマト、パプリカ、人参
黄	たまご
白	そうめん
黒	なす、しいたけ、のり、わかめ

土用のかちゅーゆ



◆作り方

- ① 削り節・みそ・小ねぎと、種を取った梅干し、昆布を入れ湯を注ぐ。

かちゅーゆとは沖縄で「かつお湯」のこと。簡易的な味噌汁のようなものです。
夏の土用には「う」の付く物と黒い物を食べると良いとされています。
ここでは、土用のかちゅーゆとして「う」のつく梅干しと、黒い「昆布」の入ったかちゅーゆレシピを作ってみました。6月で紹介した練り梅を使っても簡単に作れます。

◆材料 (1人分)

- ・削り節 …………… ひとつまみ
 - ・湯…………… 適宜
 - ・みそ …………… 大さじ1/2～1弱
 - ・小ねぎ …………… 適宜
- 【土用バージョン】
- ・梅干し …………… 1個
 - ・昆布 (とろろ昆布や刻みなどすぐ食べられるタイプ) …………… ひとつまみ

お盆の正式名称は「盂蘭盆会」(うらぼんえ) というそうです。
お盆には精進料理が作られます。
精進料理には主に二つのルールがあり、一つ目は殺生をしないということ。
肉や魚はもちろん、動物性の食品(バターや牛乳など)を使用することを禁じています。
二つ目は「五葷(ごくん)」といわれる、匂いが強い野菜を使用しない
ということです。
五葷は、ニンニク・ニラ・ネギ・ラッキョウ・ノビルなどを指し、欲情
や怒りの心をおこすとして禁じられています。

ごま豆腐



◆材料 (4人分)

- ・ねりごま …………… 60g
- ・昆布水 …………… 350cc
- ・くず粉または片栗粉 …… 50g
- ・塩……………ひとつまみ

◆作り方

- ① すべての材料を鍋に入れ、よく混ぜる。
- ② 火にかけ、混ぜ続けとろみがつき、火が通るまで熱する。
- ③ 冷やし型やバットに入れ、冷水で冷やす。
- ④ しょうゆなどをかけて食べる。

がんもどき



◆材料 (10～15個程度)

- ・水抜きした状態の木綿豆腐 ……約300g
→揚げ部分をむいた厚揚げ(木綿)で代用可能
 - ・人参 …………… 2本
 - ・椎茸(中) …………… 2枚
 - ・ひじき …………… 5g
 - ・昆布水 …………… 200cc
 - ・砂糖 …………… 大さじ1/2
 - ・塩……………少々
 - ・山芋 …………… 30g
 - ・片栗粉 …………… 大さじ2強
 - ・油……………適宜
- *味付けはしょうゆやポン酢、つゆでお好みでどうぞ

◆作り方

- ① 人参を千切りにし、しいたけは薄切りにする。ひじきは水で戻す。
- ② 鍋に昆布水、1で準備した材料と砂糖、塩を入れ、火が通るまで煮る。火が通ったらざるにあげ煮汁を切り、具材だけにする。
- ③ 豆腐を粗目のざるでこし、すり鉢で擦る。
- ④ 豆腐が滑らかになったら、すり鉢の溝で山芋を擦り、片栗粉、よく汁気を切った具材を入れ混ぜる。
- ⑤ 油を熱し、小判型に丸めたタネを中火で揚げる。(手に油を付けて丸めるとくっつかない。中央をつぶす。) 箸で持ち上げて軽くなった状態が、揚げあがりの目安です。
- ⑥ 皿に盛りつける。

小松菜と厚揚げの煮びたし



◆材料（4人分）

- ・こまつな …………… 1/3～1/2束
- ・厚揚げ …………… 200g
- ・だし汁 …………… 200cc
- ・砂糖 …………… 大さじ1/2
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・しょうゆ …………… 大さじ1

◆作り方

- ① 小松菜は3～4cmの長さに切る。厚揚げは5mm～1cmの幅に切る。
- ② だし汁と砂糖、みりん、しょうゆを鍋に入れ、煮立たせる。
- ③ 煮汁に小松菜と厚揚げをいれ、小松菜に火が通るまで煮る。煮えたら煮汁ごと皿や保存容器に移し、冷ます。

ひとくちコラム

風習との調和・季節との調和

8月の3つのレシピは精進料理のルールにのっとり作っています。
すなわち、動物性の食材を使用しないこと。五葷にあたる食材を使用しないこと。

中医薬膳は動物性のもも薬味も多用しますが、季節との調和という面では考え方を取り入れることができました。

二十四節気では、お盆の季節は、立秋にあたります。

秋の養生としても生かせるレシピになっているので、気に入ったものがあればお盆に限らず作ってみられても良いと思います。



*Asagiri Town Eating Habits Improvement Promoter Council
Recipe Collection*

十五夜は旧暦の8月15日の夜、1年で最も美しいとされている月を眺めながら、お供え物をして豊作への祈りや農作物への感謝をする行事です。

「中秋の名月」ともいわれます。

平安時代に古来からの月を愛でる風習と、中国の月見の祭事（中秋節）が合わさり、お酒や管弦、詩歌を楽しむものとして貴族の間で広まったとされています。

江戸時代になると、庶民に広まり、収穫祭の意味合いが強くなりました。

月見団子



◆材料 (20~25個分)

- ・だんごの粉 …… 1袋 (200g)
 - ・水 …… 表記された分量
- <みたらし団子のたれ (作りやすい分量)>
- A
- ・砂糖 …… 25g
 - ・しょうゆ …… 大さじ1
 - ・水 …… 大さじ2
 - ・片栗粉 …… 小さじ1
(水、大さじ1で溶く)
- <きなこ (作りやすい分量)>
- ・きなこ …… 30g
 - ・砂糖 …… 10g
 - ・塩 …… ふたつまみ
- <あんこ> …… 適宜

◆作り方

- ① だんご粉の裏面の作り方に沿って作ります。
- ② みたらしのたれを作る。Aの分量を小鍋に入れ中火にかける。沸いて砂糖が溶いたら火を止める。
- ③ 水で溶いた片栗粉を入れ再び加熱する。スプーンやお玉で混ぜながら透明になるまで加熱。透明になった後、さらに30~40秒程加熱して完成。
- ④ きなこを作る。材料をすべて混ぜる。(甘みが足りない場合は砂糖を足して下さい。)
- ⑤ あんこを準備する。
- ⑥ 団子を盛り付ける。お供え後は、お好みの食べ方で食べる。

ひとくちコラム

食事に非日常と日常とのメリハリはありますか？

行事やお祝い事で食べられていたはずの団子やおもち。今ではスーパーでいつでも買うことができます。

特別な日は非日常として「ハレ」日常は「ケ」として区別していたものが、今では身近に手に入るようになった分、御馳走としてのあり方があいまいになってしまったようです。

その結果、食べ過ぎの弊害が出てきてはいませんか。飲食は生存のために必要ですが、不適切な飲食は疾病の原因になります。(飲食不節と言います。)



*Asagiri Town Eating Habits Improvement Promoter Council
Recipe Collection*

人吉球磨地方での10月の祭りと言えば、おくんち祭り。

くんちの名称は九州北部における秋祭りの呼び名で、旧暦の9月9日の重陽の節句に、邪気払い、無病息災を祈願し、秋の収穫を祝い開催される神社の祭りです。郷土料理であるつぼん汁は9種類の具材を使って作る会席膳の一つで、祝いの席やお祭りの時に供されます。

中国では奇数を陽、偶数を陰と考えられており、9は陽の中で最も大きい数字であることから、最も縁起の良い数字とされています。

つぼん汁



◆材料（10人分）

- ・鶏肉 …………… 200g
- ・干し椎茸（中） …… 10枚
- ・ごぼう …………… 2本
- ・里芋（中） …………… 8個
- ・人参 …………… 1本
- ・こんにゃく …………… 1枚
- ・厚揚げ …………… 1丁
- ・ちくわ …………… 1本
- ・かまぼこ（赤） …… 1本
- ・薄口醤油 …………… 1/4カップ
- ・濃口醤油 …………… 1/4カップ
- ・酒 …………… 少々
- ・塩 …………… 少々
- ・水 …………… 10カップ
（椎茸の戻し汁も入れる）

◆作り方

- ① 椎茸は前もって水につけて戻しておく。材料は同じ大きさ（サイコロ状）に小さく切りそろえる。
- ② 鍋に水と椎茸の戻し汁を合わせて10カップ入れ、鶏肉、椎茸、ごぼうを先に入れ後で残りの材料を入れる。（厚揚げ、ちくわ、かまぼこは残しておく。）
- ③ 煮立ったら丁寧に灰汁を取り、調味料を入れる。
- ④ 焼き豆腐、ちくわ、かまぼこを最後に入れ、塩で味を調える。

柿なます



◆材料（3～4人分）

- ・大根（中） …………… 5cm程度
- ・柿 …………… 1/4個
- ・人参 …………… 少量
- ・酢 …………… 大さじ1強
- ・砂糖 …………… 大さじ1強
- ・塩 …………… ふたつまみ（2回）
- ・白ゴマ …………… 適宜
- ・昆布水 …………… 適宜（昆布茶を薄めに溶いてもよい）

◆作り方

- ① 大根、柿、人参を千切りにする。水分が出ていたら捨てる。（絞らなくてもよい）
- ② 塩を、ふたつまみ程まぶして置いておく。
- ③ 酢、砂糖、塩ふたつまみを混ぜて甘酢を作る。
- ④ ②に③で作った甘酢を混ぜる。味が濃いようなら昆布水を入れ味を調える。最後に白ゴマをふる。

*Asagiri Town Eating Habits Improvement Promoter Council
Recipe Collection*

男の子は3歳、5歳、女の子は3歳、7歳になる年の11月15日に神社にお参りをします。(地域によって変わることもある。)

子供が無事にその年まで育ったことに感謝し、今後の健やかな成長を願います。祈祷の後に千歳飴やお札などが配られます。千歳飴は縁起の良い紅白で、長寿を願う気持ちを表した長い飴です。

食事は特に決まったものはないですが、お祝いの膳として、赤飯、鯛の姿焼き、煮物、茶わん蒸し、お吸い物などが多いようです。

炊飯器で作る簡単赤飯



◆材料（作りやすい分量）

- ・もち米 …………… 3合
- ・ささげ又は小豆 …… 1 / 3カップ
- ・水…………… 600cc
(3合以上で炊く時は1合増えるごとに100cc程増やす。)
- ・酒…………… 大さじ2
- ・塩…………… 小さじ1弱
- ・ごま塩 …………… 適宜

◆作り方

- ① もち米を洗い1～2時間程度浸水する。
- ② ささげ又は小豆は軽く洗っておく。鍋に分量とは別の水を入れ、洗った豆も入れたら、強めの中火にかける。湯が沸いて5分ほど湯がいたら、茹でこぼす。(あく抜き)
- ③ ②の鍋にゆでた豆を戻し、600ccの水を入れ中火で30分程度煮る。指でつぶせる程、豆が柔らかくなったら火を止める。
- ④ ボウルにざるをセットし、鍋の中身を豆と煮汁に分ける。
- ⑤ 浸水したもち米をざるにあげ水を切る。炊飯器の釜に入れたら、塩と酒を入れる。「おこわ」モードの水の分量を目安としてあずきの煮汁を入れる。足りなかったら水を足す。調味料、煮汁が偏らないようにしっかり混ぜる。
- ⑥ 炊飯する。炊き上がったら豆を入れ、軽く混ぜ蓋をして10分蒸らす。(もち米と豆をなじませる)
- ⑦ 皿に盛り付け、ごま塩をふる。

*おこわの水量の表示がない時は、もち米に2mmくらいかぶる程度の水量で炊く。

*お米の硬さが欲しい場合はもち米2合うるち米1合でも出来ます。うるち米1合に対して50ccほど水を足して下さい。粒が感じられてあっさりめの赤飯になります。

*新米で炊くと柔らかくなるので、浸水時間を短くすると良いでしょう。(30～40分程度。洗ってすぐ炊くと芯が残ります)

*季節や使用する炊飯器によって出来上がり状態が変わってくるので水や米を増減してみてください。

茶わん蒸し



◆材料 (4人分)

- ・卵 (M) …………… 2個
- ・ほうれん草 …………… 1～2株
- ・干し椎茸 …………… 4枚 (戻しておく)
- ・ぎんなん …………… 4個
- ・水 …………… 350cc
- ・鶏モモ肉 …………… 80g
- ・薄口醤油 …………… 小さじ2
- ・かまぼこ (赤) …… 1/2
- ・塩……………少々

◆作り方

- ① 干し椎茸を350ccの水で戻しておく。
- ② 椎茸を取り出し、いしづきを取る。椎茸と戻し汁を鍋に入れ火にかける。温まったら薄口醤油、塩を入れる。5～10分ほど煮る。味が薄い場合は塩を足して、濃いめのお吸い物程度の味にしておく。粗熱を取る。
- ③ ほうれん草は下茹でしておく。すべての具材を切る。ほうれん草3cm程度、鶏もも肉1口大、かまぼこは薄切りにしておく。
- ④ 器に具材 (鶏肉、ほうれん草、ぎんなん、椎茸、かまぼこ) を入れる。
- ⑤ 大き目の計量カップに卵を割り入れる。白身の塊がないようによくかき混ぜる。混ぜたら粗熱を取った出し汁を注ぎ400ccにする。(目安: 卵1個と出し汁で卵液200ccの出来上がり量となると良い)
- ⑥ 卵液を茶こしやざるなどでこしながら、器に注ぎ入れる。
- ⑦ 蒸し器に入れ弱火で10～12分ほど蒸す。竹串を刺し透明な汁が出てくれば出来上がり。
*具はお好みで…えび、ほたて、三つ葉、餅、うどん、えのき、枝豆、ちくわ、小松菜など

冬至は二十四節気の一つで、1年の中で一番日中の時間が短い日になります。この日を境に、新たに日の長さがぐんぐんと春に向かって伸びていきます。太陽の光の加減で、寒さや暑さが変わってきますが、実際の気温の変化は1～2か月ほど遅れてやってきます。

大晦日は1年の最後の日で、除夜の鐘をつく仏教の行事があります。煩惱や、1年間の苦しみや悩みを断ち切り、新しい年を迎えるための区切りの行事です。

かぼちゃの開運サラダ

～冬至には「ん」の付く
食べ物で運を呼ぶ～



◆材料（4人分）

- ・かぼちゃ …………… 1 / 8
- ・れんこん …………… 50g
- ・人参 …………… 50g
- ・ハム …………… 2枚
- ・マヨネーズ …………… 大さじ3
- ・塩こしょう …………… 少々

◆作り方

- ① かぼちゃを2～3cm角に切る
- ② れんこんと人参は薄めのいちょう切りにする。れんこんは酢水につけておく。ハムは半分に切り（半月の状況）、1cm程度の短冊に切る。ハムは混ぜ用のボウルに入れておく。
- ③ 蒸し器に、かぼちゃ・人参・水を切ったれんこんを入れ7～8分程度、かぼちゃが軟らかくなるまで蒸す。固い時は時間を追加する。
- ④ 蒸しあがったらボウルに移し、かぼちゃを粗めにつぶす。（人参・れんこんは形が残っていても良い）形が崩れる程度につぶれたら、塩コショウ、マヨネーズで味を付ける。
* お好みで砕いたナッツやブラックペッパーを振りかけても美味です。

ゆず茶



◆材料

- ・ゆず …………… 2個
- ・きび砂糖 …………… 大さじ2
- ・はちみつ …………… 200g

◆作り方

- ① ゆずを半分に割り、果汁を絞る。
- ② 内袋と白いわたをスプーンでくり抜く（ヘタを取る）。
- ③ 皮を半分に割って、1/4個の状態にする。
- ④ 湯を沸かし、皮を3～5分茹でる。ゆでたらざるにあける。
- ⑤ 粗熱が取れたら、薄切りにする。
- ⑥ 鍋に薄切りにした皮、果汁、きび砂糖を入れる。
- ⑦ 火にかける。あくが出たらすくう。皮に残っていたワタが透明になったら火を止める。
- ⑧ はちみつを入れ、混ぜる。
- ⑨ お好みの分量を湯に溶かして飲む。（おろし生姜を入れてもおいしいです）
* 苦みを減らしたいときはワタを多めにくりぬくか、ゆでる時間を長めにしてみてください。

*Asagiri Town Eating Habits Improvement Promoter Council
Recipe Collection*

私たちは常に季節の移り変わりや気候の変化に対応しています。健康であれば身体が自動的にその変化に対応していますが、時に対応できず、不調という形で表れてくることがあります。年齢や体の機能のバランスの崩れ、精神的負担から出てくる不調などもあるでしょう。そのような日常の「揺らぎ」を調和するのに役立つのが、薬膳です。

薬膳というと、漢方薬的なとらえ方をされることもありますが、漢方薬の材料には米、ねぎ、しょうが、山芋など身近な材料も使用されるのです。漢方薬的な作用をより手に入りやすい材料で作るのが薬膳です。「病気」になってしまう前の揺らぎの段階で手当てをしていきましょう。

あずきとかぼちゃのおかゆ



◆材料 (2人分)

- ・ゆであずき …………… 100g
- ・かぼちゃ …………… 100g
- ・ごはん …………… 50g
- ・あずきの煮汁 + 水 … 材料が浸かる程度
- ・塩 …………… 一つまみ

◆作り方

※事前準備

あずきを購入時の袋の記載に従ってゆでておく(ゆで汁はとっておく)

- ① 小豆の煮汁と水を入れかぼちゃをゆでる。
- ② かぼちゃに火が通ったら、あずきとご飯を入れ、水を調整し弱火で煮る。
- ③ 全体がかゆ状になったら、塩で味をつけ出来上がり。



★あずきや大豆といった豆類の多くは体の余分な水分を排出してくれます。ほかにも、ハト麦や豆からできるもやしなどもおすすめです。

高い湿度のときの頭重やむくみに

とうもろこしと乾姜のお茶



◆材料

- ・市販のとうもろこし茶 … 1パック
- ・乾姜 …………… 2～3片

※乾姜とは蒸して干した生姜のこと。最近では蒸した生姜のパウダーも販売されているようです。

◆作り方

- ① とうもろこし茶と乾姜を鍋に入れ、弱火で煮だす。



★利尿作用に優れたとうもろこし。まるごとのとうもろこしが手に入ったら、芯やひげも是非使いましょう。芯からは甘みのある出汁が出るのでスープにしたり、とうもろこしご飯などで一緒に炊き込んだりしましょう。(食べるときは取り出します。) 髭を乾燥させてとっておくと利尿作用のある生薬、玉米鬚(ぎょくべいしゅ)として使えます。

サラサラとした鼻水やむくみ、冷えに

フルーツヨーグルト



◆材料 (2人分)

- ・キウイ、ぶどう、もも、りんご、
　　パイナップル、メロン、バナナなど季節の果物
　　… 100g程度
- ・ヨーグルト (無糖) … 50g
- ・レモン …………… 少々

◆作り方

- ① 季節の果物を一口大に切る。色が変わりやすい果物にはレモンを振りかけておく。
- ② 果物を皿に盛り、ヨーグルトをかける。
- ③ 混ぜて食べましょう。

★春から夏の季節の果物のほとんどは、のどを潤し体に水分を補給してくれるはたらきを持ちます。好きな果物で作って下さい。ヨーグルトは早くに混ぜすぎると果物から水分が出たり、成分によっては苦みを感じることがあります。食べる直前にかけましょう。思い切り冷やして食べたいところですが、冷やしすぎると胃腸の不調を招きます。冷やしすぎないようにしましょう。もし、重症の熱中症になったら、飲食どころではありませんので素早く病院へかかって下さい。



ほてり、のどの渇き、熱のこもりに

はちみつ大根



◆材料

- ・大根 …………… 5cmの輪切り1個
- ・はちみつ …………… 適宜
- ・クコの実 …………… 大さじ1

◆作り方

- ① 大根を1センチの角切りにする。
- ② 大根とクコの実を保存容器に入れたら、大根の2/3くらいになるまではちみつを入れる。
- ③ 時々かき混ぜながら大根から水分が出るのを待つ。

★1日数回スプーン1杯程度ずつ食べる。



夏から秋の乾燥する時期に
(喉・気管支の乾燥からの咳)

ミルクスープ



◆材料 (2人分)

- ・人参 …………… 輪切り2cm
- ・れんこん …………… 輪切り2cm
- ・白菜 …………… 1枚
- ・ホタテ (小粒~中粒) …… 4~6個
- ・水 …………… 150cc
- ・牛乳 …………… 150cc
- ・白みそ …………… 適宜 (小さじ1~2程度)

◆作り方

- ① 人参、レンコン、白菜を1cm角に切る。
- ② 鍋に水を入れ、人参とレンコンを入れ中火にかける。
- ③ 沸いたら白菜、ホタテを入れる。
- ④ 弱火から中火にして火が通ったら、牛乳を入れ軽く沸騰したら、みそを入れる。



★作る分量によって、水の蒸発が変わってくるので、水の量は加減してください。味が足りない時は塩を足してください。好んで豆乳で作っても良いでしょう。ご飯を入れてミルクがゆにしてもおいしいです。

肺を潤し邪気の侵入を防ぐ

白いスープ



◆材料 (1人分)

- ・豆腐 …………… 1/4丁
 - ・白菜 …………… 1~2枚
 - ・ねぎの白い部分 …… 10cm程度
 - ・水 …………… 適宜
- (決まった分量はないので好きな分量、食べきれぬ分量で作して下さい。)

◆作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 水と材料を鍋に入れ弱火で煮る。



★食べる時はスープごと。味が欲しいときは、塩一つまみを入れましょう。できるだけ土鍋で作ると良いです。元気な時には、肉類、魚、きのこなど入れれば鍋料理に。風邪予防になります。

風邪のひき始め、冷え対策に

ねぎ生姜みそ



◆材料 (4～5回分)

- ・ねぎの白い部分 …… 20cm
- ・生姜 …………… 1かけ
- ・味噌 …………… 50g
- ・黒糖 …………… 5g
- ・ごま油 …………… 少々

◆作り方

- ① ねぎは小口切りに、生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をしき、①を炒める。
- ③ 味噌と黒糖を入れて混ぜる。
- ④ 冷めたら保存容器に入れ保存する。



★ご飯と一緒に食べても良く、熱いお茶で溶いて飲んでも良い。

生姜ご飯



◆材料 (4人分)

- ・米 …………… 2合
- ・生姜 …………… 20g
- ・水 …………… 適宜
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・薄口しょうゆ …… 小さじ2
- ・青じそ …………… 少々

◆作り方

- ① 生姜を千切りにする。(生姜の辛みがまろやかな方がいい場合はできるだけ細かく切る)
- ② 米を洗い30分ほど浸水する。
- ③ 米をざるにあげ、炊飯器の内釜に入れる。
- ④ ①と酒、薄口しょうゆを入れ、最後に水を適量の線まで注ぐ。
- ⑤ 軽にかき混ぜ、炊飯する。
- ⑥ 炊けたら、軽く混ぜお椀によそい青じそをのせる。



★生姜で体を温めることで寒気を感じるような初期のかぜや冷えからくる胃腸の不調に良いでしょう。
★生姜ご飯だけでも良いですが、青じそにも発汗を促し胃腸の働きを回復させる効果があるので、Wで使うとさらに良いでしょう。

きゅうりともやしのナムル



◆材料（4人分）

- ・きゅうり …………… 1本
- ・もやし …………… 1袋
- ・塩……………少々
- ・薄口しょうゆ ……少々
- ・白ごま ……………大さじ1
- ・ごま油 ……………適宜

◆作り方

- ① きゅうりは千切りにしておく。
- ② もやしは軽く茹でるか、レンジで加熱しておく。
- ③ もやしときゅうりを合わせたら塩を少々ふっておく。
- ④ 水分が出たら軽く絞る。
- ⑤ 薄口しょうゆ少々で味を付ける。
- ⑥ 白ごま、ごま油を適宜入れ混ぜる。

薬膳

ミニ知識

★利尿作用あるきゅうりともやしを使い、体の余分な熱と水分を排出します。

牡蠣の味噌汁



◆材料（4人分）

- ・牡蠣 …………… 4個～8個
(大きい物なら1人1個、小さめの物は2個で換算 生でも冷凍でも可)
- ・三つ葉 …………… 1/2束
- ・油揚げ …………… 1枚
- ・豆腐 …………… 100g
- ・水…………… 600cc
- ・味噌 …………… 30g

◆作り方

- ① 牡蠣は冷水で良く洗う。(冷凍牡蠣の場合は説明書きに従って処理をする)
- ② 三つ葉は3～4cmの長さに、油揚げは適当な大きさに、豆腐はさいの目に切っておく。
- ③ 出汁が沸騰したら油揚げを入れ、柔らかくなったら牡蠣を入れる。
- ④ 牡蠣に火が通ったら、三つ葉と豆腐を入れ火を止める。
- ⑤ 味噌を溶かしかいれ、再び火をつけてひと煮立ちすれば出来上がり。

薬膳

ミニ知識

★牡蠣には体を潤して血を補う作用があると考えられています。血が補われると精神も安定します。
★体の巡りを良くする香りのよい三つ葉と組み合わせることで、補われた血を巡らせていきましょう。体に気血が満ちてめぐれば、心も安定します。

むくみ、ジュークジュークしたかゆみに

ストレスに負けない体づくり

白和え



◆材料（4～5人分）

- ・ごま …………… 15g
- ・クルミ …………… 15g
- ・薄皮付きピーナツ .. 15g
- ・ほうれん草 …………… 2株
- ・豆腐 …………… (1/2丁200~250g)
- ・人参 (中) …………… 5cm程度
- ・乾燥きくらげ …………… 5g
- ・味噌 …………… 40g
- ・砂糖 …………… 小さじ2

◆作り方

- ① 豆腐は水切りをしておき、乾燥きくらげは水に浸しておく。
- ② ごまはすり鉢ですりおろす。
- ③ すりつぶしたごまに砂糖、味噌を入れさらにすり混ぜる。
- ④ ③に水切りした豆腐をつぶし入れ滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ 薄皮付きのピーナツは皮付きのまま、クルミと粗みじん切りにする。(お好みでごまとすりつぶしても良い。)
- ⑥ ほうれん草はゆでて水にさらし3~4cmに切り、人参は千切りにし軽く茹でる。いずれも良く水を切っておく。
- ⑦ きくらげは吸水が出来たら、1分程度、湯通しし冷めたら千切りにする
- ⑧ 粗みじんにしたクルミとピーナツ、ほうれん草、人参、きくらげを④に混ぜ完成。



★血を補う食材を中心としたレシピです。胡麻は体の潤いを補い、クルミは老化防止と冷え改善、ピーナツは血を補います。レシピでは同じ分量で入っていますが、食べる人の体調により、それぞれを増減して調整してもよいでしょう。

鶏肉とさつまいもの甘辛煮



◆材料（4人分）

- ・鶏肉 …………… 200g
- ・干し椎茸 …………… 8g
- ・太ネギ …………… 1本
- ・生姜 …………… スライス3枚程度
- ・さつまいも …………… 中1本
- ・ごま油 …………… 小さじ1
- ・砂糖 …………… 大さじ1
- ・薄口しょうゆ …………… 大さじ1
- ・油 …………… 適宜
- ・水 …………… 150cc

◆作り方

- ① 干し椎茸を水150ccで戻す
- ② さつまいもは乱切りにし、油で素揚げにしておく。
- ③ 太ネギは3cm程度のぶつ切り、生姜は千切り、鶏肉は一口大に切る。
- ④ 干し椎茸は水から取り出し絞って、一口大に切る。(戻し汁は後で使います。)
- ⑤ フライパン又は大きめの鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑥ 鶏肉の表面に火が通ったら、切った太ネギ、生姜、干し椎茸を入れる。
- ⑦ 軽く炒めたら、椎茸の戻し汁、砂糖を入れて煮る。
- ⑧ 煮汁が半分程度になったら、醤油を入れる。
- ⑨ 煮詰まってきたら素揚げしたさつまいもを入れ、煮汁を絡めながら汁がなくなるまで煮たら出来上がり。



★体を温める食材、エネルギーを補う食材を中心としたレシピです。冷えの改善、疲労回復に。

鯖缶と玉ねぎのマヨネーズ和え



◆材料（4人分）

- ・鯖缶 …………… 1缶（100g）
- ・玉ねぎ …………… 中1個
- ・マヨネーズ …………… 大さじ2
- ・塩胡椒 …………… 少々

◆作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにする。ラップをせずに電子レンジ600wで2分、取り出し混ぜて更に1分30秒加熱する。歯ごたえがありつつも、しんなりする程度。
- ② 鯖缶をボウルに入れる。
- ③ 玉ねぎ・マヨネーズ・塩胡椒を入れて混ぜる。



- ★鯖…血流を良くし胃を丈夫にし体力をつける魚とされる。冷え性、物忘れ等に向く。
- ★玉ねぎ…気血を巡らせる働きが強い。胃の働きを良くする。

牛肉とねぎの炒め煮



◆材料（4人分）

- ・太ネギ …………… 2本
- ・牛小間切れ …………… 150～200g
- * 酒 …………… 大さじ1
- * 薄口しょうゆ …………… 大さじ1/2
- * 生姜汁 …………… 少々
（又はすりおろした生姜小さじ1）
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・濃口醤油 …………… 大さじ1
- ・酒 …………… 大さじ2
- ・砂糖 …………… 大さじ1
- ・ごま油 …………… 適宜
- ・片栗粉 …………… 大さじ1/2
- ・お好みで糸唐辛子か一味唐辛子 … 適宜

◆作り方

- ① ボウルに牛肉と酒、薄口醤油、生姜汁、（*）を入れ混ぜる。下味をつけるために10～20分なじませる。ネギを切る。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、牛肉を炒める。
- ③ 半分ぐらい火が通ったら、斜め薄切りにしたネギを入れ、しばらく炒める。
- ④ 味付けの酒、砂糖、みりん、濃口醤油を入れ混ぜる。全般に絡んだら、フライパンに蓋をする。
- ⑤ 中火より少し小さめの火でネギの水分を出すようにして炒め煮にする。
- ⑥ しばらく煮て、ネギが柔らかくなったら片栗粉を同量の水で溶いて回しかけ、汁にとろみをつける。
- ⑦ 皿に盛り付け、お好みで糸唐辛子か一味唐辛子を上に乗せて完成。



- ★生姜、葱白（葱の白い部分）は体を温める働きがあり、とろみを付ける事でさらに体の芯から温めます。ニラを入れると更に温まります。

アサリの味噌チゲ



◆材料（4人分）

- ・アサリ（むき身でも良い）……約20個
- ・厚揚げ …………… 80g
- ・キムチ（辛くない方が良い）… 50g
- ・キノコ類（何でも良い）…… 100g
- ・味噌 …………… 大さじ1.5～2
- ・コチュジャン …………… 小さじ1/2
- ・水 …………… 600cc

◆作り方

- ① アサリは砂抜きをする。厚揚げは一口大キノコは食べやすい大きさ、キムチはみじん切りに切る。
- ② 水を鍋に入れ沸騰したら、具材を入れる。
- ③ アサリが開き具材に火が通ったら、コチュジャンと味噌を入れ味を整える。



★コチュジャン等が入り辛みがあるので温まりそうですが、厚揚げ（豆腐）やアサリはからだを冷やす働きがあります。気分が上がらずモヤモヤしている時や、体が重だるい時にスッキリ発散するのに良いでしょう。

黒米ごはんとゴマ塩



◆材料

<黒米>

- ・白米1合に黒米大さじ1～2が目安
- * 黒米はもち米なので、1～2時間以上浸水させてください。炊飯の時は黒米と同じ容量の水を足しましょう。（重量換算だと1.2倍程度）

<ごま塩>

- ・黒ゴマ、白ゴマ、両方でも良い
…………… 適宜
- ・塩 …………… 好みの分量

◆作り方

<黒米ごはん>

- ① 白米と黒米を混ぜ、水洗いする。釜に米と水を分量通り入れる。
- ② 黒米が増えた分の水を足し、浸水したのち、炊く。

<ゴマ塩>

- ① フライパンで軽く炒る。
- ② 香りが立ってきたら、包丁で刻むか、ゴマすり器、すり鉢等で軽くする
- ③ 塩と混ぜる。



★白ゴマは潤いの効果が高く、黒ゴマは補血の作用が強いとされています。
★黒ゴマや黒米などの黒い食材は生命力を底上げしてくれる働きがあります。



食改料理教室の様子

【会員氏名】昇順

蟻田和子・蟻田輝・池田幸代・伊勢希里子・岩本博子・尾方喜美子・尾方千久代
 小川節子・木々川さだ子・木村富香・久保田球美子・桑原カズヨ・小林みさ子・酒井照美
 神宮司清子・竹田美智子・武智多美子・鶴田はるみ・豊永ツユ・中村タキエ
 永田満子・那須美和子・中山タエ子・深水さゆり・福田令子・村田アキエ



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

発行 2025年4月

監修 国際薬膳師
薬膳処あんず 主宰 藤本みゆき 氏