

梅雨をのりきるポイントはズバリ・・・「湿気」

湿気はめまいや頭痛、冷えなど多くの症状につながります。漢方での胃・脾は、現代医学でいう胃腸と消化吸収する機能全体をさしています。この胃・脾は湿気に弱いとされていますから、食欲不振、消化不良、下痢、胃もたれなどの症状は湿気によって起きるとされています。また、水分の不均衡である浮腫も湿気に起因するものと考えられています。

そのため梅雨の食では、「湿」をのぞく事と弱りがちな「脾」をまもることが主題になります。

■湿を除く食べ物には・・・

- 利水の食材
ハトムギ、スイカ、小豆、黒豆など
- 解表の食材
生姜、ネギ、紫蘇など

■胃、脾を整えるには・・・
甘味を用います。ただしこの甘味とは砂糖ではありません。

●甘の食材は
米・ごま・大豆・かぼちゃ・人参・なつめ、山芋など

湿、甘、いずれも普段の食事にも使いやすい食材です。さて、梅雨の養生のポイント胃・脾は後天の本とよばれ、生きていく上でのエネルギーを得る源とかんがえられています。つまり体調を日々整える元。

梅雨、夏は一番弱る部分でもある胃・脾を元気にすることで、新しい命を迎える準備にしてみませんか？

西瓜とメロンの 57Kcal
ジンジャービネガー

材料
スイカ・メロン・蜂蜜・リンゴ酢
生姜・ミント

1=生姜はスライスし、蜂蜜リンゴ酢といっしょに鍋に入れて一煮立ちさせ冷ましておきます。

2=カットした果物をグラスに入れてから、1を注ぎミントを飾ります。



材料
鶏胸肉・小麦粉・塩胡椒
出し・酒・みりん・薄口梅肉・片栗粉・大葉
サラダ菜・アスパラ

鶏のロー煮



1=鶏肉に軽く塩胡椒をしてから小麦粉を薄くつけ、フライパンで皮面を弱火で焼きます。

2=うすく焦げ色がついたら、裏返し、裏面も薄い焼き色がつくまで焼きます。

3=鍋に出し～薄口を入れ、2の肉を入れたら蓋をして2分程度加熱し、蓋をしたまま冷まします。

4=冷めた肉を切り分け皿に盛り付けます。

5=煮汁に梅肉を入れ火にかけてから、片栗粉でとろみをつけ肉にかけます。

312Kcal

茄子のシギ焼き 63Kcal

材料
茄子・ピーマン・ゴマ油・胡麻・味噌・みりん・濃い口酒・水

1=茄子とピーマンは乱切りに切ります。

2=鍋にゴマ油を入れ、中火にかけ、1を炒めます。

3=茄子全体に油がまわったら、みりんと酒、味噌を加え、中火のまま炒めます。

4=最後に強火にし、打ち水をしてから鍋肌に濃い口を一サジていど回し入れて香りをつけます

5=器に盛ってから胡麻をふりかけます



茄子は中まで味が染みにくいのですが、お玉半分くらいの水を手で振りかけると味が染み、加熱し過ぎて前れることはありません。

豆腐サラダ 39Kcal

材料
木綿豆腐・トマト・若布・オクラ
白木耳・カテージチーズ
合わせ酢
黒酢・山葵・白ネギみじん・薄口

1=豆腐は半日くらい水切りをします。

2=全てを賽の目に切り、それぞれを器に盛りあわせませす。

3=合わせ酢をあわせ、2にかけます。

お豆腐とカテージチーズの食感が同じくらいだと、美味しい食感になります。お皿をのせてしっかりと水切りをするのがポイントです。



材料
小豆50g・米2合
雑穀大さじ2

1=小豆を鍋に入れて火にかけます

2=沸騰して5～6分したらざるにあげてゆでこぼします。

3=再度水をいれて沸騰させ、弱火で固めに茹でます

4=3のあら熱がとれたら茹で汁を別にします。

5=米をとき、4の茹で汁をくわえて水加減をします。

6=小豆を米の上のにのせ、炊きます。



小豆ごはん 263Kcal

雑穀と野菜のポタージュ 78Kcal

材料
雑穀(市販の五穀大黒など)・ごはん
玉葱・人参・粒コーン缶・ひよこ豆(茹でたもの)
塩胡椒・カレー粉・水

1=玉葱を薄くスライスし、少量のサラダオイルでゆっくりと炒め甘味をだします。

2=1の鍋に雑穀、人参スライス、水を加え、弱火で加熱します。

3=沸騰して10分たったらご飯を加え、さらに20分加熱します。

4=雑穀が十分に柔らかくなったら、粒コーンを汁ごと加えます。

5=4のあら熱がとれてからミキサーにかけ、鍋に戻します。

6=茹でておいたひよこ豆を加え、塩胡椒と少量のカレー粉で味を整えます。



錦織医師と栄養管理部のコラボ企画。自然の森羅万象をこらえる「陰陽五行」の考えをもとに、生命力を引き出す献立を紹介します。

今回のポイントは
「湿」を除いて「胃・脾」を守る
ジンワリ染みこむ冷えを防いで
生命力をバックアップする力を発揮したい。
だから「利水・解表・甘の食材」ですって

赤ちゃんが早くきて欲しいなあ・・・
そのために、毎日コツコツ出来ること
・・・そのひとつが食事です。



梅雨 -3-