

春の薬膳は、心と体のバランス

薬膳の視点からみると、春は五臓の一つ肝が元気になる季節。でも肝といっても肝臓とは少し違います。

肝は食物の代謝や血液の分配、免疫、運動器(筋肉や靭帯)に関係するといわれている器官で、五臓(目、鼻、舌、唇、耳)のなかの目と関連が深いと言われています。この肝の活動が活発になりすぎると、感情面でも影響を受け、落着かなくなったり、いらいらして怒りっぽくなると思えられてしまいます。その心をやしなうのが春の薬膳のポイントです。

心を養う食材・・・それは「苦」

苦の食材

木の芽・ふきのとう・筍・うど
 菜の花・セリ・春ごぼう・落
 花生...

どれも、この季節に野山で芽吹く食材です。芽吹く力・・・つまりファティリティ。そして、この苦を日々の食卓に取り入れるには、それぞれの苦の食材が持つ作用を力バーする力を組み合わせることも大切です。たとえば、

苦の食材・筍の場合、

冷えすぎると身体を暖める鹹の食材であるわかめを加えて若竹煮

苦の食材・菜の花の場合、

相克される部分を助ける辛の食材辛子を加えて菜の花のからしあえ
 などが考えられます。

もし逆に肝が疲れたらどうしたらよいでしょう・・・その場合は酸味の食材を加えましょう。但し、酸単独で取らないで酸を和らげる甘・鹹なども一緒にとれるといいですね。酢みそや二杯酢をつかったお料理がよくあります。

菜の花やフキ、山菜をつかったちらし寿司やかき揚げは、薬膳の視点から考えると、春のレシピとしておすすめです。お料理です。

今回は
 かき揚げ献立を
 ご紹介



材 料
 ふきのとう・桜エビ・うど
 ごぼう・芽ひじき・人参
 片栗粉 大さじ2
 小麦粉 1/2カップ
 卵1個+水 3/4カップ

山菜とひじきの
 かき揚げ

1=卵と水を合わせた中に、粉をくわえて、さっと合わせます
 2=牛蒡はささがきにし、人参は千切りに、ひじきは水でもどしておきます
 4=1の衣に材料を加えて、揚げます
 衣は一度に作らないで、少量ずつ合わせるとサクサクに揚がります。今回はエビも天ぷらにして添えました



178Kcal

グリンピースごはん

285Kcal

材 料
 グリンピース・米・塩・ダシ昆布
 1=お米をあらひ電気釜にセットします
 2=生のグリンピースと、塩をひとつまみ、ダシ昆布を一枚入れ炊きます



春野菜の梅和え

59Kcal

材 料
 菜の花・人参・水煮わらび・わかめ・ささみ・くず粉
 梅肉・みりん・薄口
 1=ささみはそぎ切りにしてから、かるく叩きくず粉をつけてさっと熱湯で茹でます
 2=菜の花は塩ゆで、人参と若布はさっとゆでておきます



3=梅肉にみりんと薄口、酒をあわせてさっと一煮立ちさせます
 4=器に盛り合わせて3をかけます
 生わらびの場合はあく抜きが必要ですね・・・！洗ってからバットにわらびを並べ、じゅうそうをふりかけます
 熱湯をわらびが浸るくらい注ぎ、わらびが浮かないように重しをし冷めるまでおいておきます

お味噌汁

56Kcal

材 料
 新じゃが・新玉葱・絹さや・出し
 お味噌
 1=煮干しで出しをとります
 2=新ジャガと玉葱を切り、1に加えます
 3=中火で加熱します
 4=絹さやを加え、味噌を加えたらすぐに火からおろします



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。

今回のポイントは

「肝を押さえる」・・・

イライラしたり落着かない。

そんなストレスから心を開放させたいネ。

ココロ落着かせストレス解消には

「苦い食材」ですっ

ふたりのゴハン

-2- 春

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

材 料
 セリ・筍・ピーナッツ・ゴマ油・薄口醤油・みりん
 1=セリはあらってざく切り
 2=下ゆでした筍はセリと同じ長さにスライスする
 3=ゴマ油を熱して、筍を入れて弱火ゆっくり炒めます
 4=火を強めて、セリを加えて一混ぜしたら、薄口醤油のみりんを加え、さっと炒めま。



5=ピーナッツ粉を加えて出来上がり
 生の筍は皮付きのまま米ぬかを加えた水にいれ下ゆでします。
 筍とセリのナッツ炒め
 54Kcal