

陽 コリ先生の  
陰陽ゴハン講座 陰

「天然塩」のチカラで先天の本を養う

陰陽五行では「冬」は「水」の季節、ポイントになる臓器は「腎」です。

この「腎」は東洋医学でいう「腎」。現代の腎臓とは少し異なり、内分泌機能（ホルモン）も司る（生命の源）と考えられている物です。同時に「先天の本」と呼ばれる命の源であり、年齢とともに消耗し弱まっていくがものです。例えば疲れやすい・白髪が増える・皮膚の老化・耳が聞こえにくくなる・頻尿・生殖機能の低下なども【先天の本】が弱まっている印と考えます。この【先天の本】を補う力の中心が《食》です。子供のころは嫌だった香りや苦みの強い食べ物を大人になって好む嗜好の変化も「先天の本」を補うためと考えられます。また、「先天の本」は年齢だけでなく無理な生活やストレスでも消耗します。ストレス社会の今、「腎」を養う冬の食は年間を通して大切なものです。

冬に大切な「腎」先天の本の働きを助けるのは「鹹」。

「鹹」には身体を温める作用があります。  
「鹹」の食材：天然塩、味噌、醤油、昆布やひじきなど海藻類、栗、えび、シジミ、イカ、牡蠣など。でもどんなものでも過剰になるのは百害あって一利なし、「鹹」の食材とはそれを中和する「甘」の食材も加えたり、場合によっては「鹹」を助ける「辛」、「鹹」の暴走を押さえる「苦」の食材も組み合わせたりしてバランスをとります。「腎」の冬には夏の活動で消耗した心身をいたわり、命の芽生える来春にむけて身体の地力をつけましょう。



錦織医師と栄養管理科のコラボ企画。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します。  
ミオ・ファティリティ・クリニック  
女性外来医師：錦織恭子、栄養管理科：坂上洋子  
2009.12

芽ひじきの煮物

**材料** 芽ひじき 人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 出し みりん 醤油 水菜

**作り方**  
① 芽ひじきは、たっぷりの水でもどしておきます。  
② 干しいたけは、ヒタヒタの水でもどしてからせん切りにします。  
③ 人参、ごぼう、こんにゃくもせん切りにし、①と②を加えて、出し、みりん、醤油でコトコトと煮汁がなくなるまで煮ます。  
④ 仕上げに、生の水菜を彩り程度に混ぜ込みます。

30Kcal

里芋の揚げ饅頭 銀あんかけ

**材料** (6人分) 里芋 300g 卵 1/2個 塩 みりん 小麦粉 揚げ油

**作り方**  
① 里芋の皮をむき、適当な大きさに切って茹でます。  
② ①をマッシャーでつぶし、とき卵を加え、混ぜ合わせます。  
③ ②を6等分にし、球状にし、まわりに小麦粉をはたきます。  
④ 中温でかりっと揚げ、器に盛ります。  
⑤ あんを作り、揚げた里芋にかけ、くこの実を散らし、わさびを天盛りにします。

109Kcal

**あん**  
出し 300cc  
薄口醤油 小さじ2  
みりん 小さじ2  
葛粉 小さじ1

牡蠣と蕪とクリーク煮 122Kcal

**材料** (4人分) 牡蠣 200g タラ 160g 蕪 200g 人参 80g 椎茸 80g ブロccoli 80g 豆乳 200cc 出し 適量 塩 適量 薄口醤油 大さじ2 1/2

**作り方**  
① 牡蠣は水洗いし、片栗粉をまぶして1時間位置いた後、流水で洗い、黒い汚れを取ります。  
② タラは薄塩をしておきます。  
③ ブロccoliは茹でておきます  
④ 鍋に蕪、人参、椎茸を入れ、材料がかぶる程度の出しを入れて煮ます。  
⑤ ④に牡蠣、タラも加え、火が通ったら豆乳を加え、葛粉で緩やかなとろみをつけ、さらに塩、薄口醤油で味を整えます。  
⑥ 仕上げにブロッコリーを入れ、盛り付けます。

発芽玄米ご飯 244kcal

**材料** 白米 発芽玄米 五穀

**作り方**  
① お米を普通通り洗って、電気釜にセットします。  
② 発芽玄米と五穀を大さじ1程度、さっと水で洗い①の釜に入れ、炊き上げます。

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  
「天然塩」のチカラで  
先天の本を養う

ふたりのみおゴハン

-6- 冬

黒豆とプルーンの蜜煮 207Kcal

**材料** (4人分) 黒豆 180g 昆布 切手位の大さき プルーン 80g てんさい糖 大さじ2 塩 かくし味程度 柚子の皮 適量

**作り方**  
① 黒豆は6時間～1晩水に漬けておきます。  
② ①の水をきった黒豆にかぶるくらいの水を入れて煮立て、昆布も加えて、豆が柔らかくなるまで弱火でコトコトと煮る。  
③ ②にプルーンとてんさい糖と塩を加えて、10分程度煮ます。  
④ 器に盛りつけ、柚子の皮のせん切りを飾ります。

春菊の酢の物 45Kcal

**材料** 春菊 くるみ 白味噌 酢

**作り方**  
① 春菊は茹でて、2cm位に切っておきます。  
② お皿にくるみを乗せ、レンジにかけてカリッとさせてから、すり鉢ですっておきます。そこに酢と白味噌を加えて和え衣を作っておきます。  
③ ①と②を和えます。