

陽 コリ先生の 陰 陰陽ゴハン講座

『気』の充実をはかる『甘』と『辛』

東洋医学ではそれぞれの季節に気をつけなくてはいけない臓器というものが、春は「肝」、夏は「心」、秋は「肺」です。

「肺」は東洋医学では身体に「気」…こころと身体にエネルギーを流す臓器とされています。また皮膚や被毛、大腸にも深い関わりがあるとされています。

この「肺」が苦手とするのは「乾燥（＝燥邪）」です。そこで空気の乾燥する秋は「燥邪（乾燥）」から「肺」を守る食養生。

燥邪から肺を守る食材、それは「肺」に力をつける「甘」と「肺」の働きを助ける「辛」。

「辛」の食材…大根、ニラ、ねぎ、タマネギ、里芋、生姜など

「甘」の食材…レンコン、にんじん、椎茸、なめこ、米など

秋の恵み「栗」「ぎんなん」などは食養生からするととりすぎるとよくない「苦」の食材です。で「秋の食材」にはふくまれています。が、とても優れた栄養が含まれているので滋養強壮には非とりいれないもの。そこで、工夫。「苦」の食材には「甘」の食材を組み合わせます。「栗」を「甘」の代表「米」とくみあわせて栗ご飯や、甜菜糖などをつかった渋皮煮。ぎんなんを「甘」の「米」や「卵」と組み合わせたぎんなんご飯や茶碗蒸しにすると食養生的にバランスのとれた料理だといえます。またこのような組み合わせは、肺だけでなく、冬を乗り切る身体を作ってくれます。

「気」を充実させることでいろいろな病気から私たちを守ってくれます。爽りの秋を十分活用して、新しい命を迎えられるよう「気」力充実させ健康なこころと身体を手に入れましょう。



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：錦織節子、栄養管理科：坂上洋子
2009.10

ニラと白木耳の酢の物

材料
ニラ
白菜
白木耳
桜えび

作り方
①ニラは茹でて2cm位に切っておきます。
②白菜は茎と葉に分けて茹で、ニラにあわせて切っておき、白木耳もさっと茹でます。
③①と②を調味料で和え、桜えびを天盛りにします。

【調味料】
酢
出し
薄口
みりん

15Kcal

里芋とクルミの和え物

材料
里芋
銀杏
クルミ

作り方
①里芋は茹でて、いちよう切ります。
②銀杏は、半分位に切っておきます。
③くるみをレンジにかけ、ローストしてからすり鉢に入れ、荒くすりつぶし取り出します。
④③のすり鉢に赤味噌とほぼ同量の練胡麻を加え、胡麻味噌を作ります。
⑤④の味噌で里芋を和えます。

【胡麻味噌】
赤味噌
練胡麻
みりん

66Kcal



蓮根バーグ 人参ソース 218Kcal

材料 (4人分)
蓮根 300g
玉葱 90g
豆腐 120g
鶏ミンチ 200g
卵 小さじ1
パン粉 小さじ1
大葉
蓮根チップス

作り方
①蓮根は、すりおろすもの、粗みじんにするもの、蓮根チップにするものと分けておきます。
②蓮根をすりおろし、ザルに入れ、軽く水切りをします。そこにみじん切りの玉葱、粗みじんの蓮根、水切りした豆腐、鶏ミンチ、パン粉、卵、塩を入れてこね、丸めます。
③フライパンに油をしき、両面を焼きます。
④人参ソースを作ります。人参をせん切りにし、出し、塩、醤油、みりんを入れて火にかけ、柔らかくなったら、生姜汁を加え、片栗粉を入れてとろみをつけます。
⑤蓮根チップスを作ります。蓮根を薄くスライスし、低温の油で、じっくりカラッと揚げます。
⑥ハンバーグを盛り、人参ソースをかけ、蓮根チップスと大葉を天盛りにします。

【人参ソース】
人参・出し
醤油・塩
酢・みりん
片栗粉

栗ご飯 318Kcal

材料
白米・発芽玄米
餅米・栗
黒胡麻

作り方
①白米、餅米、発芽玄米を洗い、水加減します。
②むき栗と食塩少々を入れて炊きます。
③盛り付けて、黒胡麻を散らします。



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。

ふたりのみおゴハン

秋

今回のポイントは 『気』の充実をはかる 『甘』と『辛』

林檎のシロップ煮

材料
りんご
杏(ドライ)
はちみつ
レモン汁

作り方
①りんごは皮をむき、くし型に切ります。
②りんごと杏にひたひたの水を加え、はちみつを加え、落し蓋かクッキングシートでおおい、中火で15分程度煮ます。
③火からおろし、レモン汁を入れて出来上がり。
④冷やしてミントを飾ります。

130Kcal

そば米汁 41Kcal

材料
そば米・あさり
大根・牛蒡
人参・椎茸
なめこ・ネギ
出し
塩
醤油

作り方
①あさは、ひたひたの水で茹でて、殻をはずしておきます。
②野菜はそば米より少し大きいぐらいの一口口口に切ります。
③野菜を火にかけ、沸騰したらそば米を入れ、軟らかくなったら塩と醤油で味付けします。

