# コリ先生の陰陽ゴハン講座

生活にもすっかりと四季のなくなったこの頃ですが、それでも冬になると眠くなったり、春になるとなぜかイライラしたり・・・。カラダやココロは四季をちゃんと覚えているようです。

冬は、陰陽五行の四季にあてはめると、「腎を養うこと」に重きをおく季節ということになります。

この腎は、特に生殖器、膀胱、耳、骨に深く関わると言われています。

不妊症を治療中の方は、冬場の腎を養う食事を特におすすめしたいです。

## 腎を養うというコト・・・

腎を養うためには、鹹（カンミ）味の食材を摂りましょう。つまり、味噌や醤油などの塩分をしっかり含んだものです。そしてジャコ、昆布、ひじき、もずく、のり、あさり、しじみ、鯖、イワシなどの海産物。

いずれも塩分と同時に他のミネラルを豊富に含んでいます。

また、その他に黒豆、ごぼうなどの「黒い食材」も鹹味の食材に分類されます。そして献立を立てるときは、鹹味のもつマイナス面をカバーする苦味の食材を入れるとパーフェクトです。

苦味の食材は春菊、かぶ、せり、ゆず皮、ごぼう、大根葉、よもぎなどがあります。これらを組み合わせた献立レシピを参考にお料理をぜひしてみて下さいね。

なお、「甘味」は腎を弱らせると考えられています。生殖器系を大事にしたい方は甘さはほどほどに・・・。

## ひじきとしじみの炊き込みご飯

材　料
芽ひじき（乾）・しじみ・生姜
米・薄口醤油・酒
作り方
㈰シジミは、ひたひたの水に入れて殻があくまで加熱します。
㈪㈰のしじみを剥き身とゆで汁に分けておきます。
㈫生姜を千切りにし、ひじきは水で戻しておきます
㈬洗った米にしじみの茹で汁と生姜を加えて炊きます。
㈭ひじきとむき身を小鍋に入れ、薄口醤油と酒で炒りつけます。
㈮炊きあがった㈬に㈭を混ぜ合わせます。

275Kcal

## 鮭のソテー　春菊豆腐ソース

材　料
鮭・小麦粉・サラダオイル
絹豆腐・白みそ・練り胡麻・塩
春菊・蜂蜜・粒胡椒・レモン
作り方
㈰魚は薄く塩胡椒をし、水気を拭いてから小麦粉をつけオイルでソテーします。
㈪茹でた春菊を細かくきざみ、すり鉢にいれます。
㈫㈪と豆腐、練り胡麻、白味噌をすり鉢に入れてあたります。
㈬蜂蜜と塩で㈫の味を調え、盛り付けた魚にかけます。
**春菊豆腐ソースはフードプロセッサーでつくると手早く出来ます。

191Kcal

## 豆のコンソメ煮

231Kcal

材　料
黒豆・白ネギ・セロリ・人参
コンソメ・昆布だし・薄口・みりん
㈰黒豆は一晩水に浸してから、柔らかく下ゆでしておきます。
㈪野菜は黒豆と同じ大きさにきります。
㈫黒豆と野菜を鍋に入れて、出しをヒタヒタに加え中火で煮ます。
㈬10分程度弱火で煮たら、コンソメを加えます。
㈭10分程度加熱したら、薄口とみりんを加え、一度煮立ってから、火を止めます
㈮蓋をして、蒸らします。
** 黒豆は水煮や缶詰も利用できます。

## 舞茸の黒酢味噌

39Kcal

材　料
舞茸・人参・黒酢・みりん・赤味噌
㈰舞茸は小房にほぐし、さっと茹でます。
㈪人参もさっと茹でます。
㈫黒酢にミリンと赤味噌をあわせ、よく混ぜ合わせます。
㈬野菜を㈫で和えます。
**ドリンクタイプの黒酢ならみりんは不要。

## 揚げ南瓜のカレーあんかけ

136Kcal

材　料
南瓜・揚げ油・グリンピース・カレー粉
出し・みりん・濃い口・片栗粉
㈰南瓜は一口大に切り、中温で素揚げします。
㈪鍋に出しをいれて加熱し、カレー粉、グリンピースを加えます。
㈫濃い口醤油とみりんを加えてから片栗粉でとろみをつけます。
㈬南瓜を器に盛り、㈫のカレーあんをかけます。
** 薩摩芋や里芋でも美味しく出来ます。
中温でゆっくり揚げると芋類の自然な甘味が出てきます。自然な甘味は腎にもOKですよ。

## 根菜のみぞれスープ

37Kcal

材　料
ごぼう・白ネギ・人参・玉葱・
かぶ・ゆず皮・サラダオイル・
昆布だし・薄口・塩・酒
作り方
㈰玉葱を薄切りにして、ゆっくりと炒めます。
㈪千切りにした牛蒡と人参を㈰の上にのせ、昆布だしを加えます。
㈫蓋をして、弱火で20分程度加熱します。
㈬すりろしたかぶを加え、かぶが透明になるまで加熱します。
㈭調味料で味を調え、器に盛り、ゆずを散らします

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。

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
「腎を養う」・・・
生命力の源。つまり生殖をつかさどる
チカラのバックアップ！
そこで、食べたい「海産物」と「黒い食材」

ふたりのゴハン

ミオ・ファティリティ・クリニック
女性外来医師：錦織恭子、栄養管理部：高野由利子
2009.2