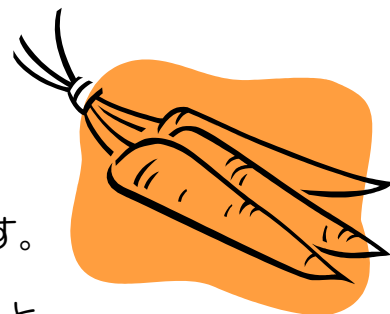


キッチンで薬膳入門

『薬膳』と聞くとちょっと難しそう！？と感じるかもしれませんが、その基本的考え方はとてもシンプルです。

『薬膳』とは、季節の移り変わりに合わせて食事や生活で体を整えていく“養生”の考え方を基に、季節の食材を使うことで、誰でも簡単に作ることができる食事なのです。



『薬食同源』とは、食べ物と薬とは同じ源から出ているとされる中国の伝統的な考えで、その言葉が表すように、食べ物と健康、食べ物と病気とは深いかかわりがあります。

食べ物が持つ特性や、味などを上手に組み合わせてバランスよく食べることで、病気になりにくいカラダを作ってくれるので、毎日の食生活そのものが『薬膳』ともいえるでしょう。



では実際に、どんな食事をしたらよいのでしょうか。基本はいたってシンプルで、自然界にあるものを、自然のリズムに合わせて食べること。春、夏、秋、冬と季節が移り変わるように、人も自然の一部なので、私たちのカラダも季節と同じように変化していきます。旬の食べ物には、日々のカラダの変化に適応できるようなさまざまな働きがあるので、その特性を知って、気軽に毎日の食卓に取り入れてみませんか！

キッチンにある食べ物で作る「薬膳」

●身土不二・・・その土地で育った、旬の食べ物を食べる

旬の食べ物には様々なはたらきがあります。春は解毒のため苦みのある山菜など、夏はカラダを冷やしてくれる食べ物、秋には乾燥による不調にそなえてうるおいをおぎない、冬は寒さから身をまもってくれる根菜や、発酵食品がカラダを保温してくれます。

その土地で育ったものを食べるようにすることが大切です。北海道で食べられる羊肉は冷えたカラダを温めるはたらきがあり、沖縄料理のゴーヤは暑さで火照ったカラダを冷まします。このように、わたしたちが生活している場所から近いほど、体質に合った食べ物といえます。

●一物全体・・・ひとつの食べ物を丸ごと食べる

例えば野菜なら、なるべく皮ごと料理します。野菜や果物の皮は、食べるとカラダが温まって寒さから身を守ったり、汗をかきにくい人はかきやすく、かきすぎる場合は適量にコントロールできるようになります。葉や根なども食べられる部分です。捨てないで丸ごといただきましょう。キャベツや白菜、しいたけの軸はスライスして料理に加えます。丸ごと命をいただくことによって、生命力をおぎないます。

おなかを元気にする基本の食べ方

◎ゆっくりとよく噛む

よく噛むことで唾液がたくさん出るので、消化を助けてくれるばかりでなく、虫歯やがんの予防効果や肥満予防など良いことが山盛りです。

◎温かい物を食べたり飲んだりする

体温を上げることで血のめぐりがよくなり、免疫力、ホルモンバランスが保たれます。また、気持ちもほぐれて前向きになれそうですね。

◎三度の食事をできるだけ同じ時間帯に食べる

体内リズムが整い、自律神経のバランスが保てます。



いも・たこ・なんきん
～食のことわざ～

食欲の秋！と言われるほど、秋はおいしいものが出回る季節です。街を歩けば、「さつまいも・栗スイーツフェア」、「秋の味覚まつり」などなど…魅力的な言葉が目飛び込んできます。とくに「いも・くり・かぼちゃ」この3つに弱い女性は多いのではないのでしょうか？ 江戸時代の作家・井原西鶴の作品の中の一節に「とかく女の好むもの 芝居 浄瑠璃 芋蛸南瓜(いもたこなんきん)」という言葉があります。西鶴は大阪の生まれということもあり、当時は『たこ』だったのかもしれませんが、今は『いもくりなんきん』の方がしっくりくる気がします。いずれにせよ、見事に女性の特性をあらわしていることや、女性の好むものが江戸時代から変わっていないということが、面白くて思わず笑ってしまいました。このほかにも、昔から日本には食に関することわざや格言はよく耳にします。調べてみると『なるほど！』とっても面白いものがたくさんありました。秋にちなんだ食に関することわざを集めてみました。



おいしいことわざ

●秋刀魚(さんま)が出ると按摩(あんま)が引込む

秋刀魚(さんま)は旬である秋に、脂がのっておいしくなり、しかも安く手に入るので、庶民の間でよく食べられた。秋刀魚には栄養が豊富に含まれているので、食べた人々は元気になり、按摩(あんま)に行かなくなるほどだったということ。按摩(あんま)とは、体をもんだり、さすったり、たたいたりして患部を治す療法やそれを行う人のこと。

●秋茄子(あきなすび)嫁に食わすな

さまざまな解釈があるが、「秋茄子はとてもおいしいので、嫁には食べさせたくない」という意味で、姑の嫁いびりとする説が一般的。「秋茄子はからだを冷やす」とか「秋茄子は種が少ないので、子供ができない」と姑が嫁のからだをいたわる気持ちとする解釈もある。

●いが栗も内から割れる

とげの多い栗のいがを痛い思いをして割らなくても時がいたら内側から割れる。目的も時が至れば達せられるということ。

●桃栗三年柿八年

桃と栗は芽生えてから三年、柿は八年で実を結ぶという意味。その時期がこないと実を得られないということ。この下に「柚(ゆず)は九年の花盛り」「枇杷(びわ)は九年でなりかねる」「梅は酸い酸い十三年」などの句をつけてもいわれる。



♪おまけレシピ♪ かぼちゃとさつまいものサラダ

【材料】4人分

かぼちゃ…120g(正味) さつまいも…120g(正味) レーズン…大さじ1
マヨネーズ…大さじ1 はちみつ…小さじ1 塩…少々

【作り方】

- ① かぼちゃはわたと皮を除き、一口大に切る。さつまいもは皮をむき、かぼちゃより小さめに切って水にさらす。
- ② 耐熱容器にペーパータオルを敷き、①のかぼちゃとさつまいもを並べ、ラップをかけて電子レンジで6～7分やわらかくなるまで加熱する。ペーパーを除いて熱いうちに粗くつぶす。
- ③ 粗熱が取れたらマヨネーズ、はちみつ、塩で調味しレーズンを混ぜる。



ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

食べ物には人を良くする成分、性質があり、その効果の強いものが「薬」であり、弱くて日々の食事で摂ること健康の維持、体質の改善、病気の予防になるものが「食べ物」です。だから、「食」という漢字は「人を良くする」と書くんですね。

大畑

くいしんぼうの本棚～13～

『日々ごはん①～⑫』【著者/高山なおみ 出版社/アノニマスタジオ】

高山なおみさんは、素材を生かした力強い料理を作り出す料理家です。料理家であるとともに、独特な感性や視点で文章をつくり出す文筆家としての顔も持っています。『日々ごはん』は高山さんの43歳～49歳までの7年間の日々とその日食べたものを書き連ねた日記です。そしてこれは読者ありきの本ではなく、あまりに本当の日記です。バリバリと仕事をする日もあれば、一日中寝ている日もある…、料理家といえども、買ってきたコロッケやスーパーのポテトサラダが並ぶ夕飯。見栄もなく、素直に喜んだり、怒ったり、泣いたり、ありのままをさらけだしてくれることに、私は嬉しくなって高山さんが大好きになりました。なんとなく気持ちが落ち込んだ日はこの本を開きます。そうすると気持ちが間抜けになって、そこから静かな余力が生まれてくる気がします。季節の移ろいととも、少しずつ変わっていく料理や人とのつながりを味わえる、何度も読み返したくなる本です。

坂田

厨房からブーケレシピ その135♪

★ナポリタン★

材料〔2人分〕

作り方

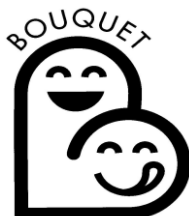
スパゲッティ（乾麺）	200g
ロースハム	4枚
A 玉ねぎ	中1/2個
マッシュルーム （スライス缶詰）	1缶（70g）
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ4
バター	10g
塩・こしょう	適宜

- ① 玉ねぎは3ミリぐらいの厚さにスライスする。ロースハムは1cm×2cmの大きさに切る。マッシュルームは水気をきる。
 - ② 鍋に湯を沸かし、スパゲッティを表示時間通り茹でる。茹でている間に、フライパンにサラダ油を入れ、Aをじっくり炒めてからケチャップを入れる。
 - ③ 麺が茹であがったら、お湯を切り、フライパンに入れ炒める。塩、こしょうで味をととのえ、仕上げにバターを入れなじませる。
- ※お好みで粉チーズをかけてお召し上がりください。高嶋

★ マイペース栄養士・中島のつばやきコーナー ★

最近、韓国語の勉強を始めました。始めは全然分からなかったのですが、【プルコギ】は、プルが〈火〉、コギが〈肉〉という単語で日本では『焼肉』というイメージですが、韓国ではすき焼きのような意味でした。食べ物と関連付けると言語の勉強をしながら料理についても新たな発見ができそうな気がします♪

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL: <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日