

香り豊かなレシピ

春の薬膳料理





春の薬膳料理

薬膳では、食物の味や色によってその働きが分類されています。味の分類を示す「五味」の中でも、春は「辛味」といって、発汗を促し気血水※をめぐらせる働きをもつ、香りの高い野菜が多く収穫されます。

錦町のミツバは、春から夏にかけて生長した茎葉を、秋に根元から全て刈り取り、再び土を被せて春の萌芽^{ほうが}を待ちます。土の中で越冬したミツバは、シャキシャキと歯ごたえが良く、強い香りが特徴です。

錦町のおいしいなや三和町のカラシナは、春を代表するアブラナ科の葉菜です。おいしいなは口に入れた時のほろ苦さがあり、カラシナは刺激的な辛みが特徴的です。これらが持つ独特の風味は、身体の余分な熱を逃がす効果があるとされます。

小川町の白うど、渡辺町の山うどは、作型に違いはあるものの、山のものに勝るとも劣らない香りで、直売でも人気の高い商品です。ウドは薬膳で身体を温める食物とされており、風邪対策や滋養をつける食物として用いられます。

※気血水

気…元気。やる気。目には見えない、人体の形成や生命活動に不可欠な物質をとらえる。

◆機能低下…つかれやすい、寒い、風邪をひきやすい等の症状

血…脈管中の赤い液体、全身に栄養を運ぶ滋養作用

◆機能低下…めまい、顔色が悪い、乾燥、イライラ、健忘などの症状

水…津液＝体液、体内の正常な水分（水液）

◆機能低下…咽喉の乾燥、肌荒れ、口が渇く、関節がきしむ等の症状





レシピ考案

湯澤 ナヲ さん

リプロ内郷企業組合
いわきリエゾンオフィス企業組合



毎年秋に開催される国宝白水阿弥陀堂
紅葉ライトアップが好評です

白水阿弥陀堂 ㊦

白水郵便局 ㊦

リプロ内郷企業組合

★リプロ内郷
企業組合

〒973-8405
いわき市内郷白水町入山 9 番地の 11
TEL. 0246-27-1173 FAX. 0246-27-4269
E-mail : info@repro-uchigo.jp URL <http://www.repro-uchigo.jp/>

薬膳で内郷地区を再生

いわき市内郷地区の産業と商業活性化のため、個人および小・中規模企業の連携により2006年に設立されたリプロ内郷企業組合は、地域資源を活用した街おこしに取り組んでいます。

地元の観光拠点である国宝白水阿弥陀堂とその浄土庭園からなる四季折々の美しい景観を活かし、定期的に行われる多彩なイベントでは、豊かな歴史・風土・文化に醸成された地元産品を紹介するとともに、「薬膳料理」によるもてなしを展開することで、心と体を癒す場の演出にも注力しています。

薬膳とは、「薬食同源」すなわち食べるものは薬であるとの考え方にに基づき、季節と体質に合わせて、未病を治すことを目的としています。「未病」とは、漢字のとおり、まだ病まない、病気とはいえないが、なんとなく健康ともいえない状態をさしています。言葉だけでは難しく感じるかもしれませんが、薬膳料理には、季節と体質に合った食べ物を摂取し、病気を未然に防ぐ知恵がつまっているのです。

春は、環境の変化によりストレスを抱えやすく、また風邪や花粉症の対策が必要な時期です。香りある食物に酸味などを組み合わせた薬膳料理には、季節特有の身体の不調を未然に防ぐ、あるいは和らげる働きがあるとされます。味や香りの強い伝統野菜を上手に薬膳料理に用いることで、「薬食同源」の可能性を大いに広げます。

おかごぼうと三つ葉のサラダ



材料 4人分

おかごぼう	8 cm程度
人参	1/4 本
三つ葉	80 g
食用菊花	2 個
トマト	小 1/2 個
(プチトマトでもよい)	

※A【ドレッシング】

三つ葉の葉（みじん切り）	適宜
酢	大さじ 1 と 1/2
サラダ油	大さじ 1 と 2/3
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 2/3

作り方

- 1 おかごぼうは皮を浅くむき、細めの千切りにし、鍋に浸るくらいの水を入れ、柔らかくなるまで煮詰める。この時、茹でこぼさない。



- 2 人参は極細に千切りにし、三つ葉の葉の部分（1/2 程度）は、生のままみじん切りにする。残りは、さっと熱湯で茹で、冷水に浸し、水気をきって食べやすい大きさ（2 cm程度）に切っておく。
- 3 菊花は、花びらをばらし、さっと洗う。たっぷりのお湯に酢小さじ 1 程度（分量外）を入れて茹で、冷水に浸し、ザルにあげて水気をきっておく。

- 4 ボウルに※Aの材料を全て入れてドレッシングを作る。
- 5 ④に①②③を全て加えてあえ、しんなりするまで置いてから盛り付ける。



- 6 最後にくし切りにしたトマトを添える。

金針菜とからし菜炒め



材料 4人分

豚肉	135 g
金針菜	20 g
たけのこ	60 g
木耳（きくらげ）	3.5 g
からし菜	60～90 g
ねぎ	9 cm程度
生姜	1/2 かけ
サラダ油	大さじ 1/2
ごま油	少々
水溶き片栗粉	適宜

※ A【豚肉の下味用】

コショウ	少々
醤油	小さじ 1 と 1/2
片栗粉	少々

※ B【からし菜の下味用】

砂糖	小さじ 1 強
----	---------

※ C【合わせ調味料】

酒	17 cc
醤油	大さじ 2/3
砂糖	小さじ 1
チキンスープ	17 cc
コショウ	少々

作り方

- 1 豚肉は、千切りにして※ A で下味をつける。
- 2 金針菜と木耳は水でもどし、硬い部分（石づき）を取り除き、3 cm 程度に切る。



金針菜
ユリ科のホンカンゾウのつぼみを
乾燥させたもの



- 3 たけのこは、3 cm 程度の千切りにする。

- 4 からし菜は洗って、※ B の砂糖小さじ 1 強をよくもみ込んで、ビニール袋に入れ、密封しておく。



- 5 ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- 6 フライパンにサラダ油を入れ強火で熱し、生姜とねぎを炒める。続いて豚肉、金針菜、たけのこ、木耳の順に加えて炒める。
- 7 ⑥ に火が通ったら、※ C の合わせ調味料を加え、水溶き片栗粉をまわし入れて、火を止める。最後に④ のからし菜の水気をきって 3 cm 程度に切ったものを合わせごま油を少量まわしかける。
(からし菜の辛味を残すため、火を通さずに合わせるのがポイントです)

白うどの生春巻



材料 4人分

白うど	1本
鶏むね肉	90g
サニーレタス	適宜 (4枚)
陳皮 (チンピ)	小さじ1と1/2
パプリカ (赤かオレンジ)	1/6個
ライスペーパー	4枚

※A【つけだれの材料】

醤油	大さじ3
砂糖	大さじ3
すりごま	大さじ4
マヨネーズ	大さじ1と1/2

作り方

- 1 白うどは洗って薄く皮をむき、2 cm程度の長さで千切りにし、酢水につける。しばらくおいてから、熱湯にくぐらせて、冷水で冷やし水気をきっておく。
- 2 鶏むね肉はボイルして、あら熱をとり、身をほぐしておく。
- 3 陳皮 (チンピ) は水でもどし、軽く水気をきっておく。



陳皮 (チンピ)
熟したみかんの皮を乾燥させた生薬

- 4 サニーレタスは、よく洗って水気をきっておく。パプリカは千切りにする。

- 5 ②の鶏肉に③の陳皮 (チンピ) を混ぜ合わせておく。
- 6 ボウルにぬるま湯を用意し、ライスペーパーをくぐらせてもどし、きれいな布巾の上で、サニーレタス、⑤の鶏肉、パプリカ、①のウドを巻く。



- 7 ⑥を斜め半分に切って盛り付け、※Aのつけだれの材料を合わせて添える。

山うどのちらし寿司



材料 4人分

白米	2合
いろいろ米	大さじ2
人参	1/4本
薬膳こんにゃく(黒米入り)	40g
油あげ	1/2枚
食用菊花 ※辛涼解表	3個
山うど	1.5本
干しいたけ	3枚
クコの実	大さじ1/2
ホタテ貝柱	4個
醤油	小さじ2
酒	小さじ1/2

※A	
干しいたけのもどし汁	60cc
黄耆水(おうぎすい)	45cc
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1強
砂糖	小さじ1強

※B	
酢	40cc
砂糖	大さじ2弱
塩	ひとつまみ

※C【甘酢の材料】	
酢	大さじ1強
砂糖	大さじ1強
塩	ひとつまみ

作り方

- 1 白米・いろいろ米は合わせて研ぎ、1時間くらい吸水させる。水2カップ弱で炊き上げ、※Bの調味料を混ぜて寿司飯にする。
- 2 山うどは洗って、根もとの部分は皮をむいて小さめの短冊切りにし、酢水につける。葉の部分は熱湯で茹で冷水にくぐらせ、水気をよくきって、一口大に切っておく。酢水につけた茎の部分も、熱湯にくぐらせ、冷水で冷やし水気をきる。双方とも※Cの甘酢に漬けておく。
- 3 クコの実の水でもどし、熱湯にくぐらせて、水気をきっておく。

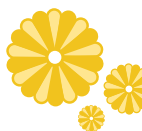

クコの実
中国原産のナス科の植物の実
- 4 干しいたけは水でもどし、千切りにする。油あげは、油ぬきして千切りにし、人参も千切りにする。こんにゃく(黒米)は5mmくらいの千切りにしておく。

- 5 鍋に※Aを合わせ、④を入れて煮汁が少なくなるまで煮詰め、①の寿司飯にあわせる。



※黄耆水とは
生薬の「黄耆」をお湯で煎じたもの。目安は、100ccのお湯に、黄耆約6g。

- 6 菊花は、花びらをばらし、さっと洗う。たっぷりのお湯に酢を小さじ1程度(分量外)入れて茹で、冷水に浸し、ザルにあげて水気をきっておく。



※辛涼解表とは、中医学で病気の治療方法のひとつで、体表部の病邪を取り除く方法のことです。菊花には、春の風邪の初期症状、発熱や咳、目の赤みやかゆみ等の症状を和らげる働きがあるとされています。

- 7 ホタテ貝柱は、半分に切って、水気をきり醤油と酒に漬けておく。
- 8 ⑤のご飯に、⑥の菊花、③のクコの実、②の山うどの水気をきったものを散らし、⑦のホタテをのせる。

三つ葉ときのこのこの卵とじ



材料 4人分

えのきだけ	120g
卵	大1個
三つ葉	80g
だし汁	700cc
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	適宜

作り方

- ① えのきだけは、石づきを落とし、半分に切って食べやすい長さにする。
- ② 三つ葉は洗って3cm程度に切っておく。
- ③ だし汁をかるく煮立て、調味料を加え、えのきだけを入れてしんなりしたら、三つ葉を入れ、ひと煮立ちしたら溶き卵をまわし入れる。

いわき昔野菜のレシピ（2014年3月発行より）

【基本のだし汁】

●材料

水 3ℓ
削り節 35g

※厚手のクッキングペーパーを1枚ご用意ください。

●作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰させる。沸騰したら削り節を入れてあくをとりながら1分ほどで火を止める。
- ② ザルにクッキングペーパーを敷き①の出汁をこす。



春の薬膳料理内で使用されている薬膳食材や生葉が手に入らない場合は、リプロ内郷企業組合までお問い合わせ下さい。



無農薬
混植栽培古代米
いろいろ米



黒米入り
薬膳こんにゃく

おいしいなの抹茶ヨーグルトムース



材料 4人分

プレーンヨーグルト	170 g
豆乳	85 cc
抹茶パウダー	小さじ1
おいしいな（茹でたもの）	55 g
グラニュー糖	14 g
ゼラチン	4.5 g
白ワイン	45 cc
イチゴ	75 g
砂糖	30 g

作り方

- ① ゼラチンは、白ワインでふやかしておく。
- ② イチゴは、洗って砂糖をからめておく。
- ③ おいしいなは、さっと塩茹でて水気をしっかりきり、飾り用に花の部分を人数分別に取り分けておく。
- ④ プレーンヨーグルト、豆乳、抹茶パウダー、③のおいしいな、グラニュー糖を、ミキサーでよく混ぜあわせる。
- ⑤ 鍋に④をかけて、沸騰させないように（80℃くらい）にし、①のゼラチンを加えて煮溶かす。
- ⑥ 器に流して、あら熱をとり、固まるまで冷やす。



- ⑦ イチゴを鍋にかけて、煮汁にとろみがつくまで煮詰めたら、火からおろして冷ましておく。



- ⑧ ⑥に⑦のイチゴソースをかけて、おいしいなの花の部分を飾る。