

# 体にやさしい季節料理 & 管理栄養士からのお勧めレシピ



薬食同源・・・

メニュー  
玄米梅雑炊



具だくさんの豆乳味噌汁



手羽中とかぶの生姜煮



春菊とりんごのくるみ和え



甘酒のゼリー



体が温まる料理

## 薬食同源・・

健康を保つには毎日の食事が大切  
食べ物の選択を大切にして食が調和していれば病気を  
予防できる。「医食同源」と同じ意味。

人それぞれの体質に合わせて

季節感のあるものを食べることで体調を整えることができます。

食べ物を・・ 温熱性(体を温めるもの)

寒涼性(体を冷やすもの)

平性 (どちらでもないもの) 大きく3つに分けます。

寒い時期には 体を温めるものをたべましょう。

温熱性の食べ物とは

かぶ・生姜・ねぎ・にんにく・玄米・鶏肉

南瓜・あんず・ラズベリー・イワシ・味噌・ココアなど

## 玄米梅雑炊

### 材料

発芽玄米・・・茶碗1杯  
かつおだし汁・・・400cc  
梅干し・・・2ヶ  
しらす・・・5g  
青しそ・・・1枚  
しょうゆ・・・適量  
刻みのり・・・1g



### 作り方

- 1.発芽玄米ごはんは、さっと水洗いしておく。
- 2.鍋に出し汁を入れて火にかけ、沸騰してきたらしらす、梅干を入れて、1のご飯を入れて一煮立ちさせる。味をみて醤油で味を整える。
- 3.器に盛り付け、上から青じその千切り、刻みのりをのせていただく。

### POINT

玄米は白米よりもビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。  
梅干しにはクエン酸が吹く前手織り血行を促進してから体を温めて老廃物を外に出す効果も期待できます。

## 具だくさんの豆乳味噌汁

### 材料

大根・・・15g  
人参・・・10g  
里芋・・・20g  
ごぼう・・・10g  
こんにゃく・・・10g  
あげ・・・3g    ねぎ・・・3g    出し汁・・・150cc  
味噌・・・12g    豆乳50cc



### 作り方

- 1.大根、人参、里芋は少し厚めのいちよう切り。ごぼうはささがき。こんにゃく、あげは短冊切り。
- 2.鍋に1の材料と出し汁を入れて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- 3.材料が柔らかくなったら、味噌と豆乳を入れて味を整える。
- 4.器に盛り、小口切りに切ったねぎを散らす。

### POINT

豆乳は、胃腸にやさしく、良質なたんぱく質と脂質に富んでいる。豆乳の蛋白質は、血液中のコレステロールを低下させ、その成分の一つ(ペプチド)が血圧上昇を抑制し、脂質に含まれるリノール酸は、善玉コレステロールを増やす作用がある。

## 手羽中とかぶの生姜煮

### 材料

手羽中・・・2本  
長ネギ・・・20g  
かぶ・・・100g  
生姜・・・5g  
出し汁・・・100  
みりん・・・3cc 酒・・・5cc 砂糖・・・2g 醤油・・・8cc  
油・・・適宜



### 作り方

- 1.手羽中は、フライパンで両面を油でこんがり焼く。
- 2.長ネギは、4～5cm長さに切り、さっと焼いて焼きねぎにしておく。
- 3.かぶが、皮をむいて8等分にくし切りにする。生姜は薄切りに。
- 4.鍋に1の肉と3のかぶ、生姜を入れて出しを入れ火にかける。
- 5.沸騰してきたら、中火にして調味料を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 6.火を止める直前に2で焼いたねぎを加え、一煮立ちさせて火をとめる。

### POINT

手羽中には、ビタミンA・コラーゲンが豊富。良さを活用するにはじっくりと煮込むこと。  
薬効：滋養強壮・動脈硬化予防・美肌効果・がん予防。  
ねぎの白い部分には、ビタミンCと共に抗菌、抗カビ作用がある硫化アリルや発汗作用など体を温めるアリシンが含まれる。風邪の予防によい食材。  
生姜は体をぽかぽかと温めてくれる血行促進作用があります。

## 春菊とリンゴのくるみあえ

### 材料

春菊・・・40g  
りんご・・・20g  
えのき・・・10g  
くるみ・・・7g  
醤油・・・3cc 酒・・・5cc  
砂糖・・・好みて適宜



### 作り方

- 1.春菊は、先の芯の硬い部分を落としてゆがき、2cm程度の長さに切り軽くしぼっておく。
- 2.りんごは、よく洗い皮はむかずに銀杏切り切り、塩水に放つ。その後水気を切っておく。
- 3.えのきは、根元を切り半分に切って、ゆがいて軽くしぼっておく。
- 4.くるみは、すり鉢ですりおろし、調味料を入れて和え衣をつくっておく。  
好みて砂糖を入れてもよい。
- 5.4の和えごろもで材料を和える。

### POINT

春菊には、免疫力を高めるカロテンの含有量がほうれん草以上ある。茹でることでその薬効が高まる。独特の香りは、食欲増進、胃もたれの解消、消化促進の働きもある  
薬効:貧血予防・血行促進・骨粗しょう症予防・肌荒れ防止・神経失調予防。  
くるみは、疲労を回復させたり、肌や髪を美しく保ったり、老化防止の働きがある。



## 甘酒のゼリー (黒糖生姜シロップかけ)

### 材料

甘酒・・・100cc  
ゼラチン・・・2g  
レモン汁・・・少々  
黒糖生姜シロップ  
(黒砂糖200g・水400cc・生姜100g)



### 作り方

- 1.甘酒を温めめる。
- 2.温まったらゼラチンをそのままふり入れ溶かす。
- 3.レモン汁を少々加え、型に流し、冷やし固める。
- 4.生姜は、よく洗って皮付のまま薄切りにする。
- 5.黒砂糖、水を鍋に入れ火にかけ、黒砂糖が溶けだしたら4の生姜を入れて、弱火で30分程度煮だす。冷ます。
- 6.ゼリーを器に盛り、黒糖生姜シロップをかける。
7. クコのみは、ぬるま湯でもどしておき、ゼリーにのせる。

### POINT

甘酒は、飲む点滴とも言われています。  
体のエネルギーとなるブドウ糖を始め、必須アミノ酸や必須ビタミン類が多く含まれています。  
体内の有害物質を体の外へ出してくれたり、オリゴ糖や食物繊維のパワーで腸内環境を整えてくれる肌荒れや便秘も解決してくれる優れた発酵食品です。