

## 暮らしをとらえなおす

レポート  
第2回2015.  
10.10  
[sat]

## 家庭でできる薬膳料理

日野キャンパス開設 50 周年にあたる今年、本学部では「生活を科学的にとらえる」使命を、原点に立ち返って見つめることを目的に、「暮らしをとらえなおす」をテーマとした全 4 回の講座を開設します。食生活科学科主催の第 2 回は、簡単にできて体にも良い薬膳料理をご紹介します。薬膳料理や、食材ごとに期待できる作用、調理法などを講演でご説明し、講師によるデモンストレーションの後、参加者の皆様に調理と試食を行っていただきました。



講師：澤山 茂氏

実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 教授

## 《講演》家庭でできる季節の薬膳料理

加工食品や出来合いの総菜などが並びがちな最近の食生活を、薬膳料理を通じて見直してみましょう。薬膳料理は、健康はもちろん美容にも関わるものとして注目を集めています。そんな薬膳料理をつくるための食材の選び方や調理法などをわかりやすく解説しました。

## ■薬膳料理とは

中国の伝統的な医学理論に基づいて考案されたもので、病気の予防や回復を助け、健康を維持するための料理です。その献立は、食物の持つ効能を重視し、季節や人の体質と調和することに配慮してつくられています。

## ■薬膳料理の基盤は「五行思想」

中国には、「五行思想」という考え方があります。すべてのものは、木・火・土・金・水の、5 種類の元素（五行）から成り立っている、という思想です。この五行に対応する季節として春・夏・長夏（梅雨）・秋・冬の「五季」があり、自然の恵みである食物にも酸・苦・甘・辛・鹹の

「五味」や、熱・温・平・涼・寒の「五性」があると考えられています。これらは独立して存在するのではなく、組み合わせ次第でそれぞれの長所を活かしたり（相生）、反対に弱めてしまう（相剋）など、互いに関与し影響し合っています。

季節ごとに変化する、体の状態に適した食材を選ぶことが健康維持につながります。

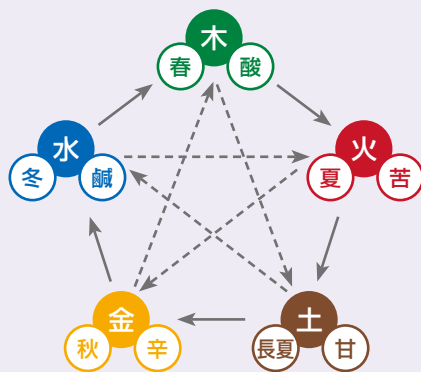
## ■冬の薬膳料理に取り入れたい食材

これから到来する冬は、一年で一番寒い季節。「寒邪」という邪気によって悪寒や冷え、震えが現れるほか、体が硬くなり頭痛や関節痛、足腰の痛みなどが生じることもあります。この時期は、気を補って体を温めたり、臓腑を温め体内の寒気を散らす働きのある食材を取り入れるとよいでしょう。

- 全身や局所の冷えや寒さを取り除く（温裏祛寒）  
⇒ネギ、生姜、唐辛子、肉桂、ニンニク、黒砂糖、紅茶、マトンなど
- 内分泌機能とエネルギー代謝を促進する（補陽）  
⇒胡桃、菰、栗、ナマコ、鹿肉、羊肉、八角、海老、肉桂など
- 気の滞りを正常にする（理気）  
⇒ピーナッツ、ネギ、ミカン、生姜、菰、ホウレンソウ、バラの花、ジャスミンなど
- 各器官の生理的機能を促進、増強する（補気）  
⇒鶏肉、山芋、うるち米、粟、もち米、黒キクラゲ、人参、海老、ナツメ、椎茸など
- 全身に栄養を与え、造血機能を促進する（補血）  
⇒胡麻、ホウレンソウ、松の実、鶏肉、鶏卵、黒豆、キャベツ、クコ、レバーなど

※辛味は、行気、活血の働きがあり、気や血の巡りを促進して体を温めるので、適度に取り入れるとよいでしょう。

## 「五行」「五季」「五味」の関係



## 〈五味〉

- 酸 体を引き締め、出過ぎるものを止める。
- 苦 熱を取って体の湿を出し、乾かす働きをする。
- 甘 気血など体に不足しているものを補い、緊張を緩める。
- 辛 発汗を促し気血の巡りを良くする。
- 鹹 便通を促す、しこりを取る、体を潤すなどの働きをする。

← 相生（相生）の関係  
- - - 相剋（相剋）の関係

## 実習メニュー

乾燥が気になる秋に行われた今回は、体液の代謝を調整し全身に栄養を与える「補陰」の働きが期待されるキクラゲや松の実、また各器官の生理的な機能を促進し体力を増強させる「補気」の作用を持つ人参などを取り入れた薬膳料理をつくりました。

- 金針菜入り五目ご飯
- 鶏肉と山芋の照り煮
- 小松菜と萘の胡桃白和え
- かるかん饅頭



### 〈注目の食材〉金針菜

ホウレンソウの10～20倍もの鉄分を含むともいわれている食材です。乾物の状態で手に入りやすく、ぬるま湯で戻して使います。シャキシャキとした食感が魅力です。



## デモンストレーション

実習前に、講師が参加者の前で調理のデモンストレーション。近年リニューアルされた調理実習室の大型ディスプレイに講師の手元や鍋の中の様子が映し出されると、参加者は手際よく進められる調理シーンにじっくり見入っていました。



手早く調理を行う澤山先生。鮮やかな手さばきに参加者の視線が注がれます。



大型ディスプレイで、食材の状態や調理の仕方がよくわかります。

## 実習・試食

8つのグループに分かれて、参加者もいよいよ薬膳料理に挑戦。幅広い年代の方が協力しながら調理に取り組みました。にぎやかな実習の後、どのグループも上手に完成！香り高い薬茶とともに、できたての料理を皆で楽しく味わいました。

### 実習風景



切る、炒めるなど手分けして調理。初対面同士でも何かと会話がはずみます。



時にはスタッフがサポート。料理がきれいにおいしく仕上がっていきます。



誰もがスムーズに調理を進められるよう、食材はあらかじめ計量されていました。



出来上がった順に盛りつけていって。着実に完成へと近づいていきます。

### 試食風景



完成した薬膳料理を皆で試食。「おいしい!!」という声がかこしこから。



一緒に料理をした仲間と、それぞれ今日の感想を言い合っています。

### 〈薬膳料理のおとも〉薬茶



薬茶は、お土産としてご参加の皆様にお配りしました。おまけでさらに松の実も配布。

- ハイビスカスティー  
爽やかな酸味と、美しいピーレッドの水色が特徴のお茶。ビタミンやクエン酸を多く含み、血液の循環を良くしたり、疲労やのどの炎症、むくみ、二日酔いにも効果が期待できるとされています。
- 菊花茶  
ほのかな甘味があって飲みやすく、緑茶と混ぜたりミントの葉を加えてもおいしく味わえます。目の疲れを和らげる作用のほか、頭痛や風邪の引き初め、高血圧や耳鳴りなどにも良いとされています。

### 来場者アンケートから(抜粋)

- 薬膳料理はハードルの高いイメージでしたが、手軽に楽しく楽しむことができました。(女性・20歳代・日野市在住)
- 旬の食材の大切さを改めて感じました。(女性・60歳代・日野市在住)
- 薬膳のことをもっと知りたくなりました。(女性・40歳代・日野市在住)
- 季節と体調に合わせて食材を選ぶための資料もいただき、うれしかったです。(女性・70歳代・日野市在住)