

## 冬の薬膳

楽っ子堂はり灸治療室 原井眞千子

冬是一年のうちに寒い季節です。自然界では動物は冬眠し草木は枯れ休息する時期です。陰陽消長は緩慢になり五臓としては腎の閉蔵の時期でもあります。冬は体を養うのに大切な季節です。南瓜、羊、黒豆、栗と補腎、補陽を考えた献立にしました。



### 1、黒千石のごはん

黒千石はやや小さめの黒豆で、お赤飯の小豆と同様の要領でやや長めに吸水させる。炊飯器で炊き上げる。ごま塩をかける。

白米(うるち米) 黒豆 ごま塩

うるち米 性味 甘 平 五臓 脾胃 効能 補中益気 健脾和胃 除煩止渴

黒豆 性味 甘 平 五臓 脾 腎 効能 補陰補血 祛風 利水 活血解毒

黒胡麻 性味 甘温 五臓 肝 腎 効能 滋補肝腎 潤燥滑腸

### 2、羊の水餃子のみぞれ煮

羊は肉の中でも温性であり、菰も入れ水餃子として餡の中にいれる。冬の野菜として白菜、人参、えのきも入れる。昆布だしでさっぱりと、大根をすりおろして、みぞれにする。

羊肉 小麦 菰 白菜 大根 人参 昆布

羊肉 性味 甘温 五臓 腎 脾 効能 益気補虚 温中暖下

小麦 性味 甘 涼 五臓 心 脾 腎 効能 清熱除煩 養心安神 補益脾胃

菰 性味 辛 温 五臓 肝 胃 腎 温陽解毒 下気散血 食欲増進

大根 性味 辛 甘 涼 五臓 肺 胃 効能 順気消食 下気寛中 清化熱痰

人参 性味 甘 平 五臓 肺 腎 効能 養血明目 斂肺止咳 健脾化滯

白菜 性味 甘 平 五臓 胃 大腸 効能 清熱除煩 通利腸胃

昆布 鹹 寒 五臟 肝 胃 腎 消痰軟堅 利水

### 3、南瓜のサラダ

南瓜は冬至のときにも食べると良いといわる。南瓜サラダは、レーズンやアーモンドが入るレシピもあるが、棗と胡桃を用いた。棗を水で戻して柔らかくさせる。胡桃も砕いて用いる。

南瓜 棗 胡桃 マヨネーズ

南瓜 甘温 五臟 脾 胃 効能 補気 健脾

棗 性味 甘温 五臟 脾 胃 効能 補中益気 養血安神 緩和薬性

胡桃 性味 甘温 五臟 腎 肺 大腸 効能 補腎強腰 固摂止瀉 温肺定喘 潤腸通便

### 4、豆腐モンブラン

絹ごし豆腐を泡だて器で、攪拌させ砂糖も入れると生クリームの変わりに用いることができ乳製品がとれない人にも薦められる。カステラを2cmのさいころ状に器の下に敷き、豆腐クリーム、モンブランクリーム、甘露煮の栗をのせる。

豆腐、砂糖、栗 モンブランクリーム カステラ

栗 性味 甘温 五臟 脾 胃 腎 効能 健脾止瀉 補腎強筋 活血止血

豆腐 性味 甘寒 五臟 脾 胃 大腸 効能 益気和中 生津潤燥 清熱解毒

### 5、黒千石茶

黒豆 性味 甘平 五臟 脾 腎 効能 補陰補血 祛風 利水 活血解毒

### 参考文献

中医薬膳学 辰巳洋著 東洋学術出版