

秋の献立

和田節子

秋は夏の疲れをいやし、冬にそなえエネルギーを保存する準備をする季節です。また乾燥し易い季節でもあり、肌や喉の乾燥を防ぐ食べ物や飲み物をつとめて取るようにしたいのも、果物や作物もたくさんみえる季節でもあり、献立の変化をつけられ、作物の種類も多くなる時期です。

肉団子のスープ (2人分)

豚ひき肉(150g)	滋陰潤燥	平 甘 鹹	脾 胃 腎
ネギ(1/2本)	発汗解表	散寒通陽	解毒散結 温 辛/肺 胃
生姜(1かけ)	発汗解表	温胃止嘔	温肺止咳 解毒 微温 辛/肺 脾
セロリ(適量)	清熱利尿	涼血止血	涼 甘 辛/肺 胃
コーン(適量)	清熱利湿	健脾益肺	平 甘/脾 胃 大腸 肝 腎 膀胱 心 小腸
人参(適量)	養血益肝明目	斂肺止咳	健脾化滯 平(微温) 甘/肺 脾 胃 肝
(冷凍ベジタブルを利用しても)			
*卵(1/2個)	滋陰潤燥	清咽開音	養血安胎 平 甘/肺 心 脾 肝 腎
*片栗粉(大さじ1)	補氣健脾	平 甘/胃	大腸
*塩(小さじ半分)	清熱涼血	解毒湧吐	腎に入り易い 寒 鹹/胃 腎 大腸 小腸
*酒(大さじ1)	行氣活血	散寒止痛	温 熱 辛 甘 苦/心 肝 肺 胃
野菜コンソメスープ(適量)			

ネギ、生姜はみじん切り、セロリの茎は適当な大きさに切る。豚ひき肉とネギ、生姜、*をすべてボールに入れ粘りが出るまでよく混ぜます。適量の大きさにまるめ肉だんごにします。肉だんごを熱湯でゆでます。浮き上がってきたら、さらに約2分ゆでて中まで火を通します。(ゆで肉だんごは冷凍してもよい)

鍋に水又は肉団子のゆで汁を300ml、セロリ、コーン、人参、野菜コンソメをいれて野菜が柔らかくなるまで煮て、肉団子とセロリの葉も加え、味をみて塩をたす。

きのこの炊き込みごはん(2人分)

米(2合)	補中益氣	健脾和胃	除煩止渴	平 甘/脾 胃
シイタケ(適量)	補氣益胃	托痘止血	平 甘/胃	
シメジ(適量)	補氣益胃	托痘止血	平 甘/胃	
エノキ(適量)	補氣益胃	托痘止血	平 甘/胃	
銀杏(適量) 缶詰でも	斂肺定喘	収澁止滯	平 甘 苦 渋(小毒)	/肺 腎
油揚げ(適量)	健脾益胃	潤燥利尿	平 甘/脾 胃 大腸	
醤油 少々	清熱解毒	涼血除煩	寒 鹹/脾 胃 腎	
酒 少々	行氣活血	散寒止痛	温 熱 辛 甘 苦/心 肝 肺 胃	
味りん 少々	補中益氣	健脾止瀉	固表止汗	温 甘/脾 胃 肺

米をとぎ、きのこ類と銀杏、調味料も加えごはんを炊く。(鶏肉やひき肉をくわえても)

梨の寒天ゼリー

かんてん	消痰軟堅	利水消腫	寒 鹹/肝 胃 腎	
梨(缶詰でも)	清熱化痰	生津潤燥	涼 甘 微酸/肺 胃	
クコの実	益精補腎	養肝明目	潤肺止咳	平 甘/肝 腎
ミント	疎風清熱	清利頭目	宣毒透疹	疎肝解鬱 涼 辛/肝 肺
砂糖(適量)	潤肺生津	緩急止痛	解酒和中	止咳消痰 平 甘/脾 肺

かんてんの粉末を適量の水に入れ弱火で3分以上熱を加えてとがす。ゼリー用容器になしとかんてんを入れクコをうかす。冷蔵庫で2時間くらい冷やし固める。出来上がりにミントの葉をの

ゆず入り緑茶

ゆず	健脾消食	止咳化痰	解酒	寒 甘 酸/胃 肺
緑茶	清利明目	生津止渴	消食止痢	利尿消腫 解毒 涼 苦/心 肺 胃

ゆずの皮をよく乾燥させ、きざんで緑茶にいれる。

感想

中医師、中医薬膳師を取ってからかなりの時間がすぎています。基礎的なことは忘れないようにということや日々のなかですごしながら、出来ることは実行しています。

今回、メニューを提出するにあたり、改めて自分の毎日の食事を見直すこともでき、いかに食べ物(大事さを見直せました。

広く一般の方に知識として、日々の暮らしの中に取り入れてすごせるよう啓蒙できたらもっと医療機関に通うこともへり、快適な生活をおくれると思いその手助けの一部でもになればと思います