

新学期、人事異動など、ストレスのかかりやすい春のメニュー。  
 年度始めは環境が変わることも多くストレスがかかりやすい時期です。  
 元々日本は湿が高く、そこにストレスが加わる事は胃腸に更なる負担をかけます。  
 中医学でいう脾の嫌いな湿を取り除くことで胃腸機能を助け、肝の疎せつ機能を整えることでストレスに打ち勝つ身体を作ります。  
 春の香りがする献立です。

【 クレソンのポタージュ、豆乳仕立て、帆立の貝柱のソテーをのせて 】

じゃがいものポタージュを作り、更にクレソンを加えてミキサーにかけてクレソン香るスープを作り、ソテーした帆立を飾る。



- クレソン  
寒 辛微苦 肺脾 健胃消食 止痛 止咳去痰 利尿通便
- 玉葱  
温 辛甘 脾胃肺心 健脾理氣 和胃消食 發表通陽
- ジャがいも  
平 甘 胃大腸 補氣健脾
- 豆乳  
平 甘 肺大腸膀胱 潤肺化痰平咳 利尿通便 補虚養血
- 塩  
寒 鹹 胃腎大腸小腸 清熱涼血 解毒湧吐
- 野菜コンソメ
- 帆立  
平 甘鹹 肝胃腎 滋陰補虚 調中開胃
- 油(菜種)  
温 辛 肝肺脾大腸 通便 解毒

【 クチナシのライス、グリーンピース入り 】

クチナシを少し割って 15 分位煮だし、昆布、酒、グリーンピースを加えてご飯を炊く。



- クチナシ(山梔子)  
寒 苦 肝心肺胃焦 瀉火除煩 清熱利室 涼血解毒
- 白米  
平 甘 脾胃 補中 補氣 健脾 和胃
- グリーンピース (えんどう豆)  
平 甘 脾胃 健脾益氣 健胃利湿
- 昆布  
寒 鹹 肝胃腎 消痰軟堅 行水消腫
- 酒  
温 甘辛苦 心肝肺胃 温経 通絡 理氣 活血 散寒 止痛 沢膚 燥湿

【 グレープフルーツと春キャベツのサラダ、人参甘酒ドレッシングで 】

柔らかい春キャベツとグレープフルーツをあえて、人参甘酒ドレッシングをかける。



- キャベツ  
平 甘 胃腎 補中益気
- グレープフルーツ(実)  
寒 甘酸苦 肺肝脾 理気 和胃 解酒毒 化痰
- 人参  
平 甘 肺脾胃肝 養血益肝明目 斂肺止咳 健脾化滯
- 玉葱  
温 辛甘 脾胃肺心 健脾理気 和胃消食 發表通陽
- 甘酒 (米 米麴)  
米は、平 甘 脾胃 補中 補気 健脾 和胃  
米麴は、温 辛甘 脾胃 消食 理気 健脾 止瀉
- 酢  
温 酸苦 肝胃 活血散瘀 消食化積 解毒殺虫
- 油(有機サチャインチ油)
- 塩  
寒 鹹 胃腎大腸小腸 清熱涼血 解毒湧吐
- 醤油  
寒 鹹 胃脾腎 清熱除煩 解毒 健脾開胃 解鬱

【 鯖の香味焼き、筍と春菊の醤油麴焼きを添えて 】

筍、椎茸、春菊、鯖をそれぞれ炒め、味醂と醤油麴の合わせだれで軽く蒸し焼きにする。鯖には最後に刻んだ紫蘇を加えたれをまわしかける。



- 鯖  
平 甘 脾胃 峻補 益気
- 酒  
温 甘辛苦 心肝肺胃 温経 通絡 理気 活血 散寒 止痛  
沢膚 燥湿
- 紫蘇  
温 辛 肺脾 發表散寒 行気寛中 解魚蟹毒
- 春菊  
平 辛甘 肺胃 清肺化痰 疎肝和胃 清心通腑
- たけのこ  
寒 甘 胃大腸 清熱化痰 解毒透疹 滑腸通便
- 椎茸  
平 甘 胃肝 補気 托透疹 止血
- 油(菜種)  
温 辛 肝肺脾大腸 通便 解毒
- 味醂  
温 甘 脾 健脾 温経 通絡
- 醤油麴(醤油、米麴)  
醤油は、寒 鹹 胃脾腎 清熱除煩 解毒 健脾開胃 解鬱  
米麴は、温 辛甘 脾胃 消食 理気 健脾 止瀉

## 【 デコポン(不知火)のフロマージュ マヌカハニー仕立て 】

フロマージュブラン、蜂蜜、グラニュー糖をハンドミキサーで攪拌し、デコポンをあえる。



- デコポン  
甘酸 理気
- フロマージュブラン (チーズ)  
平 甘酸 肺寒脾 養陰補肺 潤腸通便
- 砂糖  
平 甘 脾肺 潤肺生津 緩急止痛 解酒和中 止咳消痰
- 蜂蜜  
平 甘 脾肺大腸 補中緩急 潤肺止咳 潤腸通便 解毒

## 【 菊花と薄荷のお茶 】

- 薄荷  
涼 辛 肝肺 疎風清熱 清利頭目 宣毒透疹 疎肝解鬱
- 菊花  
微寒 辛甘微苦 肝肺 疎風清熱 清肝明目 清熱解毒

## 《 参考文献 》

薬膳 素材辞典  
現代の食卓に生かす「食物生味表」

辰巳 洋 主編  
日本中医食用学会 編著

源草社  
日本中医食用学会