

晩秋の献立

秋から冬に向かい乾燥は続き、寒さも増してくる季節です。乾燥を防ぎ身体を冷やさない、暖めるなどの養生が必要です。滋陰潤肺の効能のある白菜、豚肉、蓮根や補肝腎、助陽の効能のある杜仲などを使って献立を考えてみました。



♡ 杜仲と山薬の薬膳スープ

材料（2人分目安）

スペアリブ（鳥）	4本	補気類：平（温）	／補中益気	補精添髓	降逆止逆
杜仲	10g	助陽類：寒 温／感 腎	／保管仁・強筋骨	固経庵袋	
山薬	10g	補気類：平 甘／脾 肺 腎	／補脾止瀉	養肺止咳	補腎縮尿
棗	4個	補気類：温 甘／脾 胃	／補中益気	養血安神	緩和薬性
水	800mL	塩	胡椒		

《作り方》

- 1 スペアリブをきれいに洗い、その他の材料も軽く洗う。
- 2 お鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらスペアリブを入れ灰汁をとってから他の材料を入れ20分くらい煮る。
- 3 塩、胡椒で味を調える。

♡ 蓮根入りピータン粥

材料（2人分目安）

ピータン	1個	滋陰類：涼 甘／脾 胃 / 滋陰清熱 止咳止痢
蓮根	50g	止血類：寒 甘／脾 心 胃 / 健脾開胃 養血生肌 止瀉
豚肉小間切れ	100g	滋陰類：平 甘 鹹／脾 胃 腎 / 滋陰潤燥
うるち米	1合	補氣類：平 甘／脾 胃 / 補中益氣・健脾和胃 除煩止渴
ねぎ	少々	辛温解表類：温 辛／肺 胃 / 發汗解表 散寒通陽 解毒散血
塩	胡椒	

《作り方》

- 1 蓮根（みじん切り）と豚小間肉を入れ、お粥を炊く。
- 2 1にピータンの2/3を入れて、塩 胡椒で味を調える。
- 3 器に盛ってから残りのピータン、ねぎをのせる。

♡ 白菜ロール

材料（2人分目安）

白菜	4枚	清熱瀉火類：平 甘／胃 大腸 / 清熱除煩 導滯通便
メカジキ	2枚	滋陰類：平 甘／脾 / 虚勞 心血虚 中気不足
キノコ	少々	補氣類：平 甘／胃 / 補氣益氣 托痘止血
オリーブ油	大匙半分	：平 甘 酸／肺 胃 大腸 / 陰虚
塩	小匙 1	その他：寒 鹹／胃 腎 大腸 小腸 / 清熱涼血 解毒湧吐 腎経引経
出汁（鰹）	350cc	補氣類：平 甘／腎 脾 / 補腎益精 健脾利尿
ごま油	大匙半分	滋陰類：甘／肺 脾 大腸 / 陰虚 血虚 気虚
片栗粉	大匙 1	：平 甘／胃 大腸 / 補氣健脾
卵白	1個	：涼 甘／心 腎 / 陽熱 陰虚
塩	胡椒	

《作り方》

- 1 メカジキを細かく切り、キノコもみじん切りにして塩小さじ1とオリーブ油を入れよく揉んでから10分ほど置く。
- 2 白菜をきれいに洗い、沸騰したお湯を通し柔らかくしてから取り出す。
- 3 白菜を敷いて1のメカジキを大匙3の分量で入れて包む。
- 4 お鍋に出汁を入れ沸騰してから3の白菜ロールを入れ15分位弱火で煮る。
- 5 卵白を出汁に入れ雪状にして、片栗粉でとろみを出す。塩、胡椒、ごま油で味を調える。

♡ 温野菜サラダ

材料

カボチャ	1/8	補気類：平（温） 甘／脾 胃 /気虚
サツマイモ	1/2	補気類：平 甘／脾 腎 /気虚 血虚 陰虚
ブロッコリー	1/4	:平 甘／腎 脾 胃 /補脾和胃 補腎強筋
パプリカ	1個	温裏類：熱 辛／心 脾 /温中散寒 開胃消食

(ドレッシング)

クルミ		助陽類：温（熱） 甘（種皮は渋）/腎 肺 大腸 /補腎助陽 斂肺定喘 潤腸通便
アーモンド		ビタミンE その他ミネラル /抗老化作用
黒ごま		滋陰類：平 甘/肝 腎 /滋補肝腎 養血益精 潤燥滑腸
マスタード	大匙 1	化痰類：熱 辛/肺 /温肺祛寒 理氣散結 通絡止痛
ハチミツ	大匙 1	補気類：平 甘/脾 肺 大腸 /補中緩急 潤肺止咳 潤腸通便 解毒
酢	大匙 1	活血化瘀類：温 酸 苦/肝 胃 /活血散瘀 消食化積 解毒殺虫
塩	小匙 1	その他：寒 鹹/胃 腎 大腸 小腸 /熱涼血 解毒湧吐 腎經へ引経
胡椒	小匙 1	温裏類：熱 辛/胃 大腸 /温中止痛 食欲増進
オリーブオイル	大匙 3	平 甘 酸/脾 胃 肺 /清熱解毒 利咽化痰 生津止渴

《作り方》

- 1 野菜類を一口サイズに切り、15分ほど蒸し器に盛る。
- 2 胡麻、ナッツ類をすり鉢で細かくして、他の材料をすべて混ぜ、野菜にかけて完成。

♡ 生姜の温かいプリン

材料（2人分目安）

鶏卵	2個	滋陰類：平 甘／肺 心 脾 肝 腎 /滋陰潤燥 清咽開音 養血安胎
牛乳	250mL	滋陰類：平 甘／心 肺 胃 /生津潤膚 補肺益胃
黒砂糖	好みで	その他：平 甘／脾 肺 /潤肺生津 緩急止痛 解酒和中 止咳消痰
棗(3個)生姜(スライス3枚)	スープ	250mL

《作り方》

- 1 鶏卵を泡だて器で混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- 2 牛乳を入れたボールに1の液を濾してから入れ、泡立てないように混ぜる。
- 3 2を90℃20分蒸してプリンを作る。
- 4 お鍋に生姜スライスと棗を入れ15分位煮て砂糖を加えて好みの甘さにしてプリンにかけ暖かくして食べる。

♡ 玉ねぎの皮茶

タマネギ 理気類：温 辛 甘/脾 胃 肺 心 /健脾理気 和胃消食 發表通陽

参考文献

中医未病協会 中医未病セラピスト資格取得講座 実践編テキスト
薬膳・漢方 食材&食べ合わせ手帳 喻静 植木もも子 西東社