

冬の献立

松本 史子

●冬は陽気を逃さず守らないといけない季節です。

寒邪が体を痛めやすい季節でもあります。

温める熱エネルギーと腎は相関関係にあるため、先天の本である腎を強化するために温める素材の献立を考えてみました。

【アーモンドミルクシチュー】

【ミックスビーンズライス】

【みかんゼリー】

【黒豆茶】



【アーモンドミルクシチュー】

食材：2人分：性質

玉ねぎ：60g：辛甘/温：脾・胃・肺・心/健脾理気・和胃消食・發表通陽

にんじん：1/2本：甘/平：肺・脾・肝/養：血益肝明名・*肺止咳・健脾化滯

じゃがいも：1個：甘/平：胃・大腸：補気健脾

セロリ：1/2本：甘辛/涼：肺・胃/清熱利尿 涼血止血

しめじ：1/2個：甘/平：胃/補気益胃・托痘止血

鶏挽肉：200g：甘/微温：脾・胃/補中益気・補精益髓・降気止逆

アーモンドミルク：400ml：

バター：大2×2：甘/微寒

小麦粉：大3：甘/涼：心・脾・腎/清熱除煩・養心安神・補益脾胃

味噌：大2：酸/涼

白ワイン：大2

水：200cc

塩：少々：寒/鹹：胃・腎・大腸・小腸/清熱涼血・解毒湧吐

こしょう：少々：辛/熱：胃・大腸/温中止痛・食欲増進

●作り方

- ① 野菜を一口大に切る。
- ② 鍋にバター大2を入れ溶かし野菜を入れ炒める。塩コショウ少々・・・
- ③ 鍋に肉を入れ、さらに炒める。
- ④ 鍋に水・ワイン・アーモンドミルク 50ml を入れ弱火で煮込む。20～30分
- ⑤ 灰汁を取る
- ⑥ 溶かしたバター大2に小麦粉を入れしっかり混ぜて、温めたアーモンドミルク 300ml を少しづつ入れ
ホワイトソースを作る。
- ⑦ 鍋に少しづつホワイトソースを入れて、みそ・アーモンドミルク 50ml を加え弱火で5分煮込んで完成。

【ミックスビーンズライス】

食材：2人分：性質

米：2合：甘/平：脾・胃/補中益気・健脾和胃・除煩止渴

大豆：20g：甘/平：脾・大腸/補気益胃・托痘止血

金時豆：20g：甘/平：脾・大腸/補気益胃・托痘止血

青大豆：20g：甘/平：脾・大腸/補気益胃・托痘止血

白インゲン豆：20g：甘/平：脾・胃/補気益胃・托痘止血

●作り方

- ①米をとぎ、ミックスビーンズを入れて塩少々ふり炊く。

【みかんゼリー】

食材：2人分：性質

みかん：絞って 200ml：甘/酸：肺・胃・脾：

ゼラチン 5g

お湯：50ml

甜菜糖：大1

●作り方

- ①みかんの皮をむいて絞る。
- ②ゼラチンをお湯で溶き、砂糖を入れて混ぜる。
- ③みかん汁を入れてよくかき混ぜて、器に入れて冷蔵庫で冷やす。

④食べる数時間前に冷蔵庫から出して常温に戻します。

【黒豆茶】

食材：2人分：性質

北海道産極小黒千石の黒豆：大1：甘/平：脾・腎/補陰止瀉・補腎強筋・活血止血

水：500ml

●作り方

①水に黒豆を入れて5～10分煮出しする。

参考文献

薬膳・漢方 食材&食べ合わせ手帖