

未病を改善
おいしい薬膳
レシピブック



薬膳を楽しんでもらえるように

薬膳と聞くと、おいしくない、作るのが大変と思いがちですが、日常の食材を使い、組み合わせるだけで簡単においしい薬膳を作ることができます。

皆さんも気軽に薬膳を取り入れてはいかがでしょうか。

目次

1 薬膳のきほん

薬膳とは	P02
体質や健康状態を知る	P02
食材の機能を知る	P04

2 おいしい薬膳

主な薬用植物	P05
山芋と鶏肉の甘辛炒め丼	P07
カジキマグロのみかん南蛮漬け	P08
ゆずだれの簡単ピヨンス～韓国風水餃子～	P09
黒豆と栗のよもぎ塩ぜんざい	P10
クコの実入り！人参ポタージュ	P11
薬膳コンフィチュール	P12
冬瓜とはと麦の豆乳白ごまりゾット	P13
黒きくらげと松の実の潤いスープ	P14
薬膳チヂミ	P15
山芋とれんこんのシャキシャキ黒酢あんかけ丼	P16
バイバイ未病！健康力UPな薬膳カレー	P17

※
神奈川県では、県西地域を「未病の戦略的エリア」に位置づけ、地域の活性化に取り組んでいます。おいしいだけでなく、漢方の考え方に基づいた、体調や季節にあった料理(薬膳)を県西地域に住む人や訪れる人が身近に感じ、簡単に作ることができるように、このレシピブックを作成しました。

※県西地域とは、小田原市、南足柄市、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町、箱根町、真鶴町及び湯河原町の2市8町のことです。

1 薬膳のきほん

薬膳を気軽に学んでみましょう。

薬膳とは

東洋医学（漢方）では、病気にならないことを重要視しています。薬膳は、こうした漢方の理論に基づき未病を改善することを目的とする食事です。

薬膳を実践するためには、まず自分の体質や健康状態（証）と食材の機能（作用・性）を知ることが大切になります。体質や健康状態（証）に合わせた薬膳で、体内のバランスを整え、健康へと導きましょう。

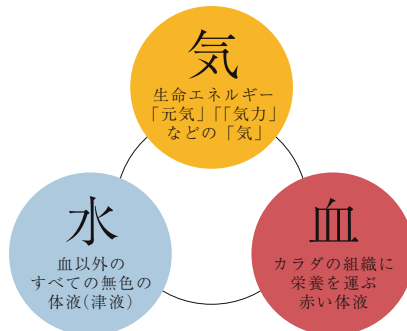


※人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を「未病（みびょう）」といいます。

体質や健康状態を知る

き けつ すい
気・血・水

「気・血・水」とは、生命活動を維持するために必要な3つの要素で、体質や健康状態（証）を知る目安のひとつです。全身に栄養を運ぶ体液である「血」と、血以外の体液である「水」、そしてそれらを巡らせている生命エネルギーである「気」。この3つが、量の過不足なくバランスのよい状態で円滑に巡ることで、健康を保つことができます。



証（しょう）

「証」とは、「気・血・水」の異常を8つに分けたもので、体質や健康状態を漢方の考え方で評価したものです。自分の「証」を把握し、自分に合った薬膳を実践することが大切です。

自分の「証」をセルフチェックしましょう。巻末をご覧ください。

	証	特徴	主な症状
気	気虚(ききょ)証	気(エネルギー)の量が不足	全身がだるい、食欲がない
	気うつ・気滞(きたい)証	気の巡りが悪い	眠れない、頭が重い
	気逆(きぎゃく)証	気が異常な方向に巡る	イライラ、急に起こる頭痛
	下焦の虚(げしょうのきょ)証	先天の気が不足 <small>* ※生まれたときに両親から受け継いだ気</small>	下半身が冷える、腰が痛い
血	血虚(けっきょ)証	血の量が不足	皮膚の乾燥、毛が抜けやすい
	瘀血(おけつ)証	血の巡りが悪い	肩こり、生理不順
水	水毒(すいどく)証	水の量が過剰・偏在	むくみ、めまい
	亡津液(ぼうしんえき)証	水の量が不足	便秘

季節ごとに起こりやすい証

一人ひとりの証ではなく、季節ごとに起こりやすい証もあります。

季節	該当月	起こりやすい証
春（暖かい）	2～5月	気うつ・気滞証
夏（暑い）	5～8月	気虚証・水毒証・亡津液証
秋（涼しい）	8～11月	血虚証・亡津液証
冬（寒い）	11～2月	下焦の虚証

食材の機能を知る

薬膳に、特別な食材は必要ありません。身近な食材の持つ機能（作用・性）を知り、組み合わせることで、簡単に薬膳を作ることができます。

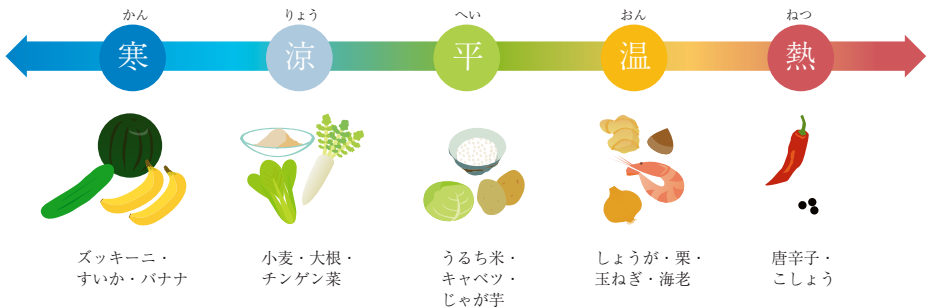
作用・・・身体に対する作用。10種類に分けられます。

作用	食材例	作用	食材例
気を補う	うるち米・山芋・鶏肉	水の偏りを直す	はと麦・冬瓜・玉ねぎ・豆乳
気を巡らせる	青じそ・みかん・カジキマグロ	水を補う	松の実・黒きくらげ・ほたて
気の流れを直す	小麦・大根・ゆず・そば	下焦の虚を補う	栗・くるみ・黒豆
血を補う	人参・ブルーベリー・クコの実	身体を温める	よもぎ・しょうが・シナモン
血を巡らせる	酢・ブルーベリー・黒砂糖	身体を冷やす	白菜・トマト・きゅうり

※この他の食材について詳しく知りたい方は、県ホームページ(<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/0602/kenseipj/>)に掲載している「かんたん薬膳」をご覧ください。

性(せい)・・・身体を温めたり、冷やしたりする機能。

寒・涼・平・温・熱の5種類に分けられます。



涼寒の食材

身体を冷やし、熱を除く
毒を排泄し、便秘を整える

平の食材

熱・寒に偏らない
滋養強壮作用あり

温熱の食材

身体を温めて、冷えを除く
痛み止め、気・血の巡りをよくする

組合せについては、レシピのページでご紹介します。

2 おいしい薬膳

神奈川県では、薬用植物を活用いただくための取り組みを進めています。
身近な薬用植物を知り、薬膳を実践してみましょう。

レシピブックで使う 主な薬用植物

山芋



薬膳の中でも代表的な食材。疲労回復や滋養強壮を目的に使用される。漢方では「山薬(さんやく)」という。

作用：気を補う

性：平

※「下焦の虚を補う」作用もある

みかん



胃の機能を高め、気の巡りをよくする。また、温州みかんの皮を乾燥させたものを「陳皮(ちんぴ)」といい、生薬として用いられる。

作用：気を巡らせる

性：温

冬瓜



身体の熱を取り除き、体内の余分な水分を排泄するため、むくみの改善などの効果が期待できる。

作用：水の偏りを直す

性：涼

しょうが



身体を温め、発汗を促し、冬風邪の悪寒や身体の痛みを和らげる。乾燥させたしょうがは「乾姜(かんきょう)」といい、生薬として用いられる。

作用：身体を温める

性：温

薬用植物とは

漢方薬の原料（生薬）となる植物であり、一般的に食材として使われているものも数多くあります。なお、薬膳に薬用植物を必ず取り入れる必要があるわけではありません。

よもぎ



お灸のもぐさやよもぎ蒸しなど身体を温める薬草として有名。旬である春以外では、乾燥よもぎが利用しやすい。

作用：身体を温める

性：温

クコの実



古くから滋養強壯、不老長寿の妙薬として重宝されるほどさまざまな作用を持つ果実。漢方では「枸杞子(くこし)」という。

作用：血を補う

性：平

※「水を補う」、「下焦の虚を補う」作用もある

はと麦



利尿作用により体内の余分な水分を排泄させ、むくみを改善する。漢方では種皮を除いたものを「薏苡仁(よくいにん)」という。

作用：水の偏りを直す

性：涼

松の実



身体を潤す作用があり、肺の乾燥による空咳や肌の乾燥の改善が期待できる。

作用：水を補う

性：温

山芋と鶏肉の甘辛炒め丼



山芋

みかん

【材料 (2人分)】

鶏もも肉(ひと口大)・・・ 200g
 塩・・・・・・・・・・・・ 少々
 黒こしょう・・・・・・・・ 少々
 ごま油・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

山芋(厚さ2cmのいちょう切り) 200g
 椎茸・・・・・・・・・・・・ 4枚
 赤パプリカ(縦薄切り)・・・ 80g
 玉ねぎ(繊維に沿った薄切り) ・ 40g
 みかん・・・・・・・・・・・・ 1個(約90g)

a { しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 小さじ4
 はちみつ・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
 酒・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
 コチュジャン・・・・・・・・・・ 小さじ2

米・・・・・・・・・・・・・・ 120cc
 黒米・・・・・・・・・・・・・・ 20cc
 水・・・・・・・・・・・・・・ 160cc

青じそ(せん切り)・・・・・・・・ 4枚

【下準備】

- ・鶏もも肉は塩・黒こしょうで下味をつけておく。
- ・椎茸は石づきを除き、軸・笠に分け、笠は放射状に4等分に切り、軸は薄切り。
- ・みかんは皮をむき、ざく切り。
- ・aは合わせておく。
- ・米は洗米し吸水させ(30分～)、黒米と合わせて炊いておく(黒米ごはん)。

【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く(中火)。
- ②山芋・椎茸・赤パプリカ・玉ねぎ・みかんを加え、炒める(約2分)。
- ③aを加え、煮からめる(約3分)。
- ④器に黒米ごはんを盛り付け、③をのせ、青じそを飾る。

薬膳
ポイント

食材の組合せ

気虚証：気を補う + 気を巡らせる + 水の偏りを直す

※赤字：主役にする食材
 緑字：必ず加える食材
 黒字：できるだけ加える食材

「気を補う」食材の山芋や鶏肉などを使用し、ごはんには黒米を入れた滋養強壮にぴったりの薬膳丼。「気を巡らせる」食材のみかんが、自然な甘さを引き出します。

カジキマグロのみかん南蛮漬け



みかん

【材料 (2人分)】

カジキマグロ(切り身)・・・100g×2切れ
 塩・・・・・・・・・・・・少々
 黒こしょう・・・・・・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・・・・・大さじ1～

玉ねぎ(繊維に沿った薄切り)・・・50g
 人参(長さ4cmのせん切り)・・・30g
 ごま油・・・・・・・・・・・・小さじ2

a { みかん・・・・・・・・・・・・1個(約90g)
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1
 酢・・・・・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・・・・・大さじ1

青じそ(せん切り)・・・・・・・・4枚
 みかんの皮(飾り用)・・・・・・小さじ2

【下準備】

- ・カジキマグロは、塩・黒こしょうで下味をつけ、焼く直前に片栗粉をまぶしておく。
- ・みかんは塩(分量外)ですり洗いし、皮はせん切りにし、実はすりおろしておく。
- ・aは合わせておく(みかんだれ)。

【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ・人参を入れしんなりするまで炒め(中火)、aに浸ける。
- ②同じフライパンにカジキマグロを入れ、両面に焼き色がつくまで焼く(中火)。
- ③①に②を加え和え、味をなじませる(10分～)。
- ④皿に盛り付け、みかんだれをかける。青じそ・みかんの皮を飾る。

薬膳
ポイント

食材の組合せ

気うつ・気滞証：気を巡らせる + 水の偏りを直す + 気の流れを直す + 血を補う

「気を巡らせる」食材のカジキマグロを使った南蛮漬け。漬けだれには、みかんを丸ごと使用し、カジキマグロを柔らかく仕上げる工夫も。香りを生かす調理法がポイントです。

ゆずだれの簡単ピヨンス～韓国風水餃子～



冬瓜

しょうが

【材料 (2人分)】

a	冬瓜	60g
	白菜	40g
	豚挽き肉	80g
	おろししょうが	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	塩	少々
	黒こしょう	少々
	ごま油	小さじ1/2
		餃子の皮(大判)
b	白菜(盛り付け用)	30g
	しょうゆ	大さじ1
	黒酢	大さじ1/2
	ゆずのしぼり汁	大さじ1
	大根(すりおろし)	60g

【下準備】

- ・冬瓜は皮・ワタ・種を除き、みじん切り。
- ・白菜はみじん切りにし、塩(分量外)で揉み(約5分)、水気を切っておく。
- ・白菜(盛り付け用)は熱湯でさっと茹で(3分位)、水気を切っておく。
- ・bは合わせておく(ゆずだれ)。
- ・熱湯の準備。

【作り方】

- ①ボウルにaを入れ、粘りが出るまで混ぜ、12等分にする。
- ②餃子の皮の中央に①のをのせ、皮のまわりに水(分量外)をつけ、四方から中央にまとめ、十字にくっつけて四角く作る。
- ③熱湯に②を入れ、再沸騰後3分茹で(中火)、冷水に取る(2分～)。
- ④皿に白菜・③を盛り付け、ゆずだれ・すりおろした大根を添える。

薬膳
ポイント

食材の組合せ

気逆証：気の流れを直す + 身体を冷やす + 気を巡らせる + 水の偏りを直す + 血を補う

「気の流れを直す」食材には、小麦が原料である餃子の皮を使用し、ゆずだれには大根おろしを合わせます。心の状態が乱れがちな方におすすめ。つるんと食べられる一品です。

黒豆と栗のよもぎ塩ぜんざい



よもぎ クコの実

【材料 (2人分)】

a	黒豆(甘煮)・	100g
	つぶあん・	40g
	黒練り胡麻・	15g
	調製豆乳・	60cc
	水・	100cc
b	白玉粉・	50g
	よもぎ(乾燥)・	3g
	きび砂糖・	小さじ1
	水・	60cc ~
	黒豆(甘煮)・	12粒
	栗の甘露煮・	2個
	くるみ・	15g
	クコの実・	4粒
	塩・	少々

【下準備】

- ・栗の甘露煮は半分に切っておく。
- ・くるみは予熱なしのオーブンでローストし(170℃3～5分)、7～8mm角に砕いておく。
- ・クコの実は水で戻し、水気を切っておく。

【作り方】

- ①鍋にaを入れ混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ②ボウルにbを入れ、様子を見ながら水を少しずつ加え、こねる。
- ③耳たぶ位のかたさになったら12等分にし、黒豆を1粒ずつ入れて丸める。
- ④熱湯に入れ、すべてが浮いてきたら1～2分茹で(中火)、水に取る。
- ⑤器に①を注ぎ、④・栗の甘露煮・くるみ・クコの実を飾り、塩をちらす。

薬膳
ポイント

食材の組合せ

下焦の虚証：下焦の虚を補う＋水の偏りを直す＋血を補う

腎に作用し、「下焦の虚を補う」食材の黒豆やくるみを入れた塩ぜんざい。甘さとしょっぱさのバランスが絶妙です。よもぎ団子にすることで、身体を温めながら、血を巡らせる効果も。

クコの実入り！人参ポタージュ



【材料（2人分）】

人参(厚さ1cmのいちょう切り) 140g
 おろししょうが・・・・・・・・小さじ1
 オリーブオイル・・・・・・・・小さじ1

a [牛乳・・・・・・・・200cc
 コンソメ(顆粒)・・・・・・・・小さじ1
 黒砂糖・・・・・・・・10g
 クコの実・・・・・・・・12粒
 塩・・・・・・・・少々
 黒こしょう・・・・・・・・少々
 クコの実(飾り用)・・・・・・・・4粒

【下準備】

・クコの実は水で戻し、水気を切っておく。

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイル・おろししょうがを入れ熱し、香りが出てきたら人参を入れ炒める(中火約3分)。
- ②aを加え、煮込む(約4分)。火を止め、粗熱を取る。
- ③ミキサーに②を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④鍋に戻し火にかけ温め、塩・黒こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に注ぎ、クコの実を飾る。

薬膳
ポイント

食材の組合せ

血虚証：血を補う＋血を巡らせる＋気を巡らせる＋水を補う

混ぜて温めるだけ！簡単にできる薬膳ポタージュ。「血を補う」食材である人参やクコの実、牛乳をベースにした、身体が温まる一品です。

薬膳コンフィチュール



クコの実 みかん

【材料 (2人分)】

- ブルーベリー(冷凍) 150g
 - みかん 1 個(約90g)
 - クコの実 10 粒
 - 干しプラム(プルーン・5mm 角) 50 g
 - 黒砂糖 15g
 - シナモンパウダー 小さじ 1/2
 - クローブパウダー 小さじ 1/2
 - 水 150cc
- レモンのしぼり汁 小さじ 1

【下準備】

- ・みかんは皮をむき、ざく切り。

【作り方】

- ①鍋に a を入れ、沸騰したら柔らかくなるまで煮詰める(中火 10 分～)。
- ②火を止め、レモンのしぼり汁を加え混ぜ、粗熱を取る。
- ③器に盛り付ける。

薬膳
ポイント

食材の組合せ

瘀血証：血を巡らせる + 血を補う + 気を巡らせる

「血を巡らせる」食材のブルーベリーをはじめ、フルーツ盛り沢山の手作りコンフィチュール。クラッカーやパンに付けたり、お茶にして飲んだり、さまざまな楽しみ方があります。

冬瓜とはと麦の豆乳白ごまりゾット



【材料 (2人分)】

a	冬瓜	100g
	舞茸(ざく切り)	60g
	玉ねぎ(みじん切り)	50g
	しょうが(みじん切り)	10g
	オリーブオイル	小さじ1
	米	50cc
	はと麦	50cc
[水	400cc
	コンソメ(顆粒)	小さじ1
b	陳皮	8g
	白練りごま	小さじ1
	レモンのしぼり汁	小さじ1
	塩	少々
	白こしょう	少々
[ピザ用チーズ	15g
	調製豆乳	100cc
	パセリ(みじん切り)	適量

【下準備】

- ・冬瓜は皮・ワタ・種を除き、みじん切り。
- ・米は洗米し、はと麦と合わせ吸水させ(1時間～)、水気を切っておく。
- ・鍋に水・コンソメを入れ火にかけ沸騰させておく(スープ)。

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイル・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め(弱火)、aを加え炒める(中火約3分)。
- ②米・はと麦を加え、米が透き通るまで炒める。
- ③スープを200cc位(米にかぶる位)加え、時々混ぜながら加熱する(5～8分)。
- ④水分がなくなってきたら、残りのスープを2～3回に分けて加え、アルデンテに仕上げる(5～8分)。
- ⑤bを加え混ぜ、火を弱め、調製豆乳を加え均一に混ぜる。
- ⑥器に盛り付け、パセリを飾る。

薬膳
ポイント

食材の組合せ

水毒証：水の偏りを直す＋気を巡らせる＋気を補う

「水の偏りを直す」食材である冬瓜やはと麦、豆乳などをふんだんに入れた豆乳リゾット。利尿作用があり、むくみ対策にも効果大！食感が絶妙なはと麦は、健康食品の取扱店などで購入可。

黒きくらげと松の実の潤いスープ



松の実

【材料 (2人分)】

a	黒きくらげ	10g
	ほたて缶	1/2 缶(30g)
	干し椎茸	5g
	水	50cc
	トマト(乱切り)	1/2 個
	なつめ(棗)	4 個
	ほたて缶の汁	40cc
	干し椎茸の戻し汁+水	360cc
	鶏がらスープの素	小さじ1
	酢	小さじ2
	塩	少々
	黒こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2
	卵(溶き卵)	1 個分
	ごま油	小さじ1
	松の実	6 粒

【下準備】

- ・黒きくらげはたっぷりの水で戻し、石づきを除き、大きめのざく切り。
- ・干し椎茸は分量の水で戻し、石づきを除き、笠・軸は薄切り(戻し汁も取っておく)。
- ・片栗粉・水は合わせておく(水溶性片栗粉)。

【作り方】

- ①鍋に a を入れ、ひと煮立ちさせ、煮込む(中火約7分)。
- ②塩・黒こしょうで味をととのえ、水溶性片栗粉を加えとろみをつける。
- ③溶き卵を流し入れ、火を止め、ごま油をまわし入れる。
- ④器に盛り付け、松の実を飾る。

薬膳

ポイント

食材の組合せ

亡津液証：水を補う＋血を補う＋気を補う

毎日手軽に取り入れられる、薬膳スープ。水分が不足しやすい方のため、「水を補う」食材の黒きくらげや松の実、ほたて、トマトなどを入れて煮込みます。

薬膳チヂミ



山芋

みかん

【材料 (2人分)】

a	山芋(すりおろし)	100g
	山芋(粗みじん切り)	100g
	ニラ(長さ1cm)	50g
	干し海老	10g
	卵黄	1 個分
	塩	小さじ 1/2
	片栗粉	大さじ 2
	ごま油	小さじ 2
b	みかんの皮	小さじ 2
	みかんのしぼり汁	大さじ 1
	薄口しょうゆ	小さじ 2
	塩	少々
	エキストラバージンオリーブオイル	小さじ 1

【下準備】

- ・みかんは塩(分量外)でこすり洗いし、皮はせん切りにし、実はしぼっておく。
- ・bは合わせておく(みかんだれ)。

【作り方】

- ①ボウルにaを入れ、よく混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の1/6量を入れ、丸型にして両面をこんがり焼く(中火 各約4分)(1人3枚)。
- ③皿に盛り付け、みかんだれを添える。

薬膳
ポイント

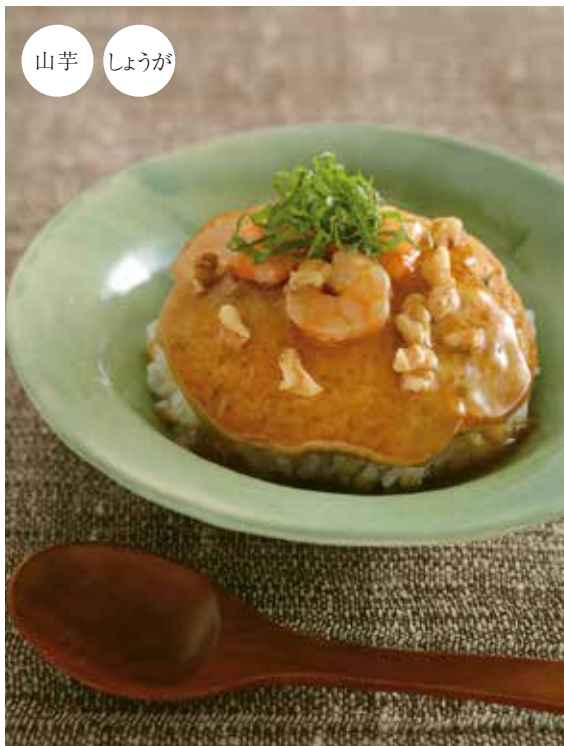
食材の組合せ

気虚証：気を補う + 気を巡らせる + 水の偏りを直す

「気を補う」食材の山芋をたっぷり使用した、食感も楽しめる薬膳チヂミ。みかんの皮を入れたみかんだれと相性抜群です。

※神奈川県は、平成27年11月から12月にかけて薬用植物を活用した薬膳料理レシピコンテストを開催し、多数のご応募の中から入選作品として、3つのレシピを選考しました。

山芋とれんこんのシャキシヤキ黒酢あんかけ丼



山芋

しょうが

【材料 (2人分)】

a	山芋	100g
	れんこん	50g
	椎茸(5mm角)	1枚
	しょうが(すりおろし)	4g
	卵(溶き卵)	1個分
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ1/2
	塩	少々
	黒こしょう	少々
	ごま油	小さじ1×2
	米	140cc
	水	160cc
b	黒酢	30cc
	水	60cc
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	きび砂糖	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1	
	むき海老	6尾
	くるみ	10g
	青じそ(せん切り)	4枚

【下準備】

- ・山芋・れんこんは皮を除き、フードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌しておく。
- ・米は洗米し吸水させ(30分～)、分量の水で炊いておく(ごはん)。
- ・むき海老は酒(分量外)を入れた熱湯で茹で(約2分)、水気を切っておく。
- ・くるみは予熱なしのオーブンでローストし(170℃3～5分)、5mm角に砕いておく。

【作り方】

- ①ボウルにaを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の1/2量を入れて両面を焼く(弱～中火各約3分)(1人1枚)。
- ③鍋にbを入れ混ぜ、火にかけてろみをつける(中火約3分)(黒酢あん)。
- ④器にごはんを盛り付け、②をのせ、黒酢あんをかける。むき海老・くるみ・青じそを飾る。

薬膳
ポイント

食材の組合せ

気虚証：気を補う + 気を巡らせる + 水の偏りを直す

「気を補う」食材の山芋とれんこんで生地を作る、ユニークなあんかけ丼。彩りもよく、黒酢あんをかけていただきます。

バイバイ未病！健康力UPな薬膳カレー



山芋

冬瓜

みかん

しょうが

【材料（2人分）】

冬瓜・・・・・・・・・・350g
 なす(乱切り)・・・・・・・・90g
 玉ねぎ(みじん切り)・・・・80g

おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1
 おろししょうが・・・・・・・・小さじ2
 オリーブオイル・・・・・・・・小さじ1

鶏挽き肉・・・・・・・・150g
 陳皮・・・・・・・・6g
 カレー粉・・・・・・・・大さじ1
 クミンパウダー・・・・・・・・小さじ1
 コリアンダー・・・・・・・・小さじ1
 ターメリック・・・・・・・・小さじ1
 シナモンパウダー・・・・・・少々
 ナツメグ・・・・・・・・少々
 水・・・・・・・・300cc

山芋(5mm角)・・・・・・・・100g
 コンソメ(顆粒)・・・・・・・・小さじ1
 ケチャップ・・・・・・・・小さじ1
 オイスターソース・・・・・・小さじ2
 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 黒こしょう・・・・・・・・少々

米・・・・・・・・120cc
 雑穀米・・・・・・・・20cc
 水・・・・・・・・160cc

【下準備】

- ・冬瓜は皮・ワタ・種を除き、3cm角に切る。
- ・a・bはそれぞれ合わせておく。
- ・米・雑穀米は洗米し吸水させ(30分～)、分量の水で炊いておく(雑穀ごはん)。

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイル・おろしにんにく・おろししょうがを入れ、香りが出るまで加熱する(弱火)。
- ②冬瓜・なす・玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める(中火)。
- ③鶏挽き肉を加えポロポロになるまで炒め、aを加え炒める。
- ④水を加えて煮込み(約15分)、山芋・bを加え混ぜる。
- ⑤器に雑穀ごはんを盛り付け、④をかける。

薬膳
ポイント

食材の組合せ

水毒証：水の偏りを直す+気を巡らせる+気を補う

「水の偏りを直す」食材の冬瓜をはじめ、なすや玉ねぎ、その他陳皮や山芋も加わったアイデア満載な一品。虚弱体質を改善し、身体を温め、余分な水を排除します。

「未病」状態をセルフチェックしよう



ミビョーナ・ミビョーネ

パソコンやスマートフォンで、自分の未病の状態「証(しょう)」が簡単に分かる「未病チェックシート」。「未病チェックシート」(<http://me-byo.com>)にアクセスし、各質問の該当する答えにチェックしていくと、自分の証が導き出されます。

<http://me-byo.com>



STEP 1

未病チェックシート
にアクセス



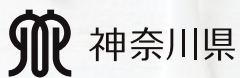
STEP 2

各質問の該当する
答えにチェック



STEP 3

東洋医学(漢方)に
基づく健康状態が判明



政策局自治振興部地域政策課
〒231-8588 横浜市中区日本大通1
TEL : 045-210-3275 (直通)
FAX : 045-210-8837