



スーパーの材料  
で作れる

# 薬膳レシピ

免疫力  
UP!

戸田市  
×  
日本薬科大学

● レシピブックの作成にあたって ●

今回、戸田市は、包括連携協定を結んだ日本薬科大学とともに、「薬膳で健康に」をコンセプトにしたレシピブックを作成しました。



# タコとオレンジのサラダ

## 材料(4人分)

茹で(あるいは蒸し)タコ …… 200g  
 オレンジ …… 2個  
 ベビーリーフ …… あれば適量  
 ピンクペッパー …… あれば小さじ2

オリーブオイル …… 大さじ1  
 酢 …… 小さじ1  
 (あれば白ワインビネガー)  
 塩 …… ひとつまみ

## …… 作り方 ……

- ① タコは一口大に切る。
- ② オレンジは皮を剥いて袋を外し、食べやすく切る。
- ③ オリーブオイルと酢、塩、あればピンクペッパーを合わせてざっと混ぜ、タコ、オレンジ、ベビーリーフと和える。

※和えてすぐでも、しばらくマリネしたもので美味しくいただけます。

## column

タコは気や血の巡りを強化し、身体に力をつけてくれます。また、香りのよいオレンジと合わせることで、肝(漢方で精神安定を司るとされる身体の働き)をスッキリさせ、身体を安定させてくれます。





# 梅しそカプレーゼ

## 材料(4人分)

青しそ …………… 8 枚  
 梅干し …………… 5 ~ 6 個  
 (はちみつ梅など、甘めの柔らかいもの)  
 モッツアレラチーズ ……… 1 かたまり

オリーブオイル …………… 適量  
 はちみつ …………… 適量

## ……… 作り方 ………

- ① 食べやすく切ったモッツアレラチーズ、種を取ってちぎった梅干し、青しそを彩りよくお皿にあしらう。
- ② オリーブオイルとはちみつをかける。味のバランスはお好みで。

## column

おつまみにも、前菜にもなります。  
 バジル、モッツアレラチーズ、トマトにオリーブオイル…のおなじみのカプレーゼの無国籍(微妙に「和」寄り)薬膳バージョンです。

香味野菜のしそで気を巡らせ、穏やかな酸味のはちみつ梅、消化しやすい良質なタンパク質のモッツアレラチーズで気の立て直しをはかります。また、はちみつは気を補いながら巡らせる優秀な甘味料、オリーブオイルは香りのいい「気を巡らせる」オイルでもあります。





# イワシ缶とトマト缶のカレー

## 材料(4人分)

炒め玉ねぎ ..... 200g  
 オリーブオイルまたはバター ..... 大さじ1  
 イワシ缶 ..... 2缶  
 (水煮缶が良いがなければ味噌煮等でも良い。  
 固形分が合計300~400gになるようにする)

カットトマト缶(400gのもの) ..... 2缶  
 キノコ類 ..... 合計300gほど  
 (しめじ、生シタケ、エノキ等)  
 赤ワイン ..... あれば少々  
 カレー粉 ..... 大さじ2を基準としてお好みで

## ..... 作り方 .....

- ① 事前に炒め玉ねぎを作って冷凍しておく。そこから200gを使う。  
 (適量のオリーブオイルをフライパンに熱し、1.5cm幅に切った玉ねぎをざっと炒めた後、ごく弱火にしてフライパンに蓋をし、時々混ぜながら1時間程度加熱する)  
 ※「炒め玉ねぎ」として売っているものを使っても可。  
 ※この炒め玉ねぎは、カレーの他、スープやその他の洋食のベースとして活用ください。
- ② 十分に温まった鍋にオリーブオイルまたはバター大さじ1を入れ、キノコ類を炒める。
- ③ キノコ類に油がなじんだら、炒めたまねぎ、イワシ缶(汁ごと)、トマト缶の中身を入れる。トマト缶は水少々(あれば赤ワイン少々)で洗いこむ。
- ④ ひと煮立ちしたらカレー粉を加え、ざっと混ぜて弱火で30分煮込む。

## column

何となく疲れやすい、元気が出ない...そんな状態を、漢方では「**気虚**」と言います。こんな時は元気が出ないだけでなく、免疫もうまく働きません。疲れが出た気虚の状態になりやすい時、青背の魚の代表であるイワシ缶(鯖缶でもOK)とトマトの穏やかな酸味が気を補い、身体を引き締めて元気をつけてくれます。





# 鮭とチーズの炊き込みご飯

## 材料 (4人分)

米	2 合	牛乳	2 合 (360ml)
鮭	切り身 2 切れ	水	2 合 (360ml)
トマト	1 個	塩コショウ	適宜
百合根	あれば 1 個	パセリ	あれば少々 (ドライでも、フレッシュを刻んだものでも)
チーズ	100g (種類はお好みで。溶けやすいものがお勧め)		

## ..... 作り方 .....

- 1 米を研ぎ、ざるにあげて水を切っておく。
- 2 鮭を一口大に切り分ける。百合根はざっと洗い、ほぐして軽く炒める。トマトも一口大にざっと切り分けておく (食感を良くしたい場合は湯剥き後切り分ける)。チーズも必要であれば切り分けておく。
- 3 材料をすべて合わせ、炊飯する。
- 4 炊きあがったら 30 分ほど蒸らし、盛り付ける。最後にパセリを散らす。

## column

気や血の巡りを強化しつ  
つ身体を温め、腎 (生命  
力を支える身体の働き) を  
養う食材をたっぷり使うこ  
とで、身体の根本からの  
立て直しを目指します。





# 牛肉とトマトの炒め物

## 材料(4人分)

牛肉	200g	ピーマン	3個	酒	小さじ1
トマト(中)	1個	生姜	1かけ	片栗粉	大さじ2
玉ねぎ(小)	1個	醤油	大さじ1	ゴマ油	小さじ1

## ..... 作り方 .....

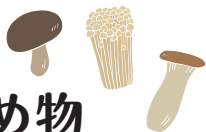
- 1 牛肉を食べやすい大きさに切り、醤油、酒、片栗粉、ゴマ油をまぶして20分ほど置き、下味をつける。
- 2 トマトはくし形に切り、玉ねぎとピーマンは2cm角に刻む。生姜は千切りにする。
- 3 鍋に炒め油(分量外)を熱し、生姜と牛肉を入れて軽く炒める。
- 4 野菜類を入れ、火が通るまで炒める。

※上記は塊肉を切り分けた場合。牛薄切り肉を使う場合は、先に玉ねぎと生姜を炒め、次に肉、最後にトマトとピーマンという順序で炒める。

## column

菜膳の考え方では、牛肉は肉の中でも特に血の働きをサポートするとされている食材です。トマトの酸味は胃腸の働きを高め、停滞物をなくしていくことで身体を引き締めるとされます。夏が旬のトマトですが、現在では一年中手に入ります。生姜と合わせて炒めることで、免疫力アップにも役立つことができます。





## 三種のキノコの炒め物

### 材料(4人分)

エノキダケ …… 100g	醤油 …… 小さじ 1	ゴマ油 …… 小さじ 1
エリンギ …… 100g	酒 …… 小さじ 1	塩 …… ひとつまみ
生シタケ …… 100g	砂糖 …… 小さじ 1	片栗粉 …… 少々
青ネギ …… 1本	(あればさび砂糖)	水 …… 100ml

### ……… 作り方 ……

- 1 青ネギは大振りに刻んでおく。
- 2 エノキダケは石づきを切ってほぐす。エリンギ、生シタケは細切りにする。
- 3 鍋に炒め油(分量外)を熱し、エリンギと生シタケを炒める。
- 4 醤油、酒、砂糖、ゴマ油および水を加え、蓋をして2分間、蒸し煮にする。
- 5 エノキダケを加え、塩で味を調える。
- 6 片栗粉を水少々(分量外)で溶いて加え、青ネギを散らして混ぜ、一呼吸おいて火を止める。

### column

秋に旬となるキノコ類は、気を補い、脾胃(消化力)を健やかに保ち、免疫力アップに役立つとされる食材。是非たっぷり摂ってください。ここではキノコのみ副菜としましたが、細切りの肉と一緒に炒め合わせると、メインにもなります。





# クルミとニラの炒め物

## 材料 (4人分)

生クルミ	10 個
ニラ	1 把
ゴマ油	適量
塩	適量



## ..... 作り方 .....

- 1 クルミは熱湯に 10 分間ひたした後、2～4 つに切り分ける。ニラは 5 cm 程度に切る。
- 2 鍋にゴマ油を熱し、まずクルミを炒める。その後、ニラを加えて火が通るまで炒め、最後に塩で味を調える。

## column

クルミは、腎（生命力を支える身体の働き）を助け、さらに身体が疲れて痛むような時に良いとされる食材です。身体に潤いを与える食材でもあります。同様の働きを持つとされるニラと一緒に炒め合わせることで、“実はとてもパワフル”な箸休めになります。







# 酒粕ジンジャークッキー

## 材料(つくりやすい量)

薄力粉	100g(～150g)	生姜のしぼり汁	大さじ 1
酒粕	30g	生姜のすりおろし	大さじ 1/2 (しぼっていないもの)
オリーブオイル	大さじ 1	生姜のみじん切り	大さじ 1/2
はちみつ	大さじ 3		

## ..... 作り方 .....

- ① ボウルに薄力粉、オリーブオイル、はちみつ、なるべく細かくほぐした酒粕を入れて混ぜる(全体にそばろ状になる)。しっとりした酒粕を使用した場合、生地がべたつくので、その際は粉を足してそばろ状になるようにする。
  - ② さらに生姜のしぼり汁、生姜のすりおろし、生姜のみじん切りを混ぜ、まとまるまでよく混ぜる。
  - ③ めん棒で厚さ5mm、幅5cmくらいに伸ばした後、ラップに包んで冷蔵庫で1時間ほど生地を休ませる。
  - ④ 幅1cmの棒状に切り分ける。小さめの型で型抜きしてもよい。
  - ⑤ 160度のオーブンでほんのり焼き色がつくまで、15～25分程度焼く。
- ※辛すぎるのが苦手な場合は、生姜のしぼり汁の代わりに水を加えてください。

## column

ジンジャークッキーは、ヨーロッパで疫病が流行した際に、病気にかからないように生姜をたっぷり摂るために考案されたお菓子で、西洋薬膳とも言えます。バター代わりにオリーブオイルを使って手軽にし、バターが入らない代わりに酒粕を使うことで風味のアップを目指しました。





# スパイスチーズクッキー (カレーチーズ味)

## 材料(つくりやすい量)

無塩バター …… 80g	砂糖 …… 20g	白ごま …… 大さじ 1
粉チーズ …… 50g	薄力粉 …… 120g	クミン …… 大さじ1/2~1

## ……… 作り方 ……

- ① クミンと白ごまをすり鉢ですりつぶす。
- ② 室温に戻したバターをボールに入れ、薄力粉以外の材料をすべて加えてよく混ぜる。
- ③ 薄力粉を②にふるい入れてひとまとまりになるまで混ぜる。
- ④ 2等分し、それぞれ直径3cmほどの棒状にし、ラップで包んで冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- ⑤ 厚さ7~8mm程度の輪切りにし、あらかじめ160℃に温めておいたオーブンで10~15分焼く(焦げやすいので焼きすぎに注意)。
- ⑥ 焼きあがったらすぐにオーブンから出して冷ます。

## column

気を巡らせるスパイスを使った甘くないクッキーです。カレー味になるのは、カレーの風味の中心をクミンが担っているからです。クミン以外のスパイスでも美味しくできますので、お好みで色々試してみてください。

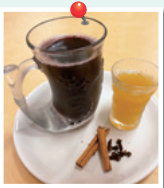


## 身体を温め、気を巡らせる 簡単薬膳ドリンク



### グリューワイン

赤ワインに適当に折ったシナモンスティック、クローブ、オレンジジュース少々、好みで砂糖またははちみつを加えて温める。スパイスはいずれも少量から始めて、好みのバランスを見つけてみてください。



### ホット蜂蜜レモン

レモンをスライスしてひたひたの蜂蜜に24時間以上浸けておく。蜂蜜とレモンをマグカップに入れ、お湯を注ぐ。



### カルダモンコーヒー

ドリッパーパックのコーヒーを淹れる時に、パックにカルダモン1～2粒の殻を割ったものを入れて淹れる。



### レーズンジャスミン茶

マグカップにレーズンを入れておき、温かいジャスミン茶を注いでしばらく置いてから飲む。ジャスミン茶のティーバッグを入れて湯を注ぐのでも良い。

★レーズンを入れることで、特有の苦みが消えて飲みやすくなります。残ったレーズンは食べられます。



### column

免疫カアップには、漢方・薬膳でいうところの「気の巡りの強化」が重要。香りのよい飲み物は気の働きをサポートしてくれます。お好みでいろいろ試してみてください。

## 薬膳とは…

食材それぞれが持つ性質を東洋医学の考え方で分類し、その組み合わせで、より健康増進につながる食事を作ろうとする考え方です。食材の中には漢方生薬として使われるものもあります。薬膳の中には以下のような食材があります。

### ● カルダモン

アーユルヴェーダでは「スパイスの女王」と呼ばれ、また「小豆蔻しょうすく」の名前で漢方生薬としても使われるスパイスです。緑の殻を割ると中に種がぎっしり詰まっています。ミルクィで甘い豊かな香りが特徴。伝統的には、気を巡らせ、消化機能を助けるとされてきました。



### ● クローブ

チョウジノキというフトモモ科の植物の花のつぼみを乾燥させて作るスパイスです。甘みと酸味を帯びた香りが特徴。「丁字ちやうじ」や「丁香ちやうきやう」の名で漢方生薬としても使われます。伝統的には気を巡らせガスを排出し消化機能を助けるほか、口臭予防などにも用いられてきました。



### ● シナモン

ニッケイの木の樹皮で、日本では「ニッキ」としてお馴染み。「桂皮けいひ」の名前で漢方生薬としても使われます。気を巡らせる重要な生薬として様々な漢方処方に配合されるほか、身体を温めて発汗させ免疫機構が働くのを助けるものとしても使われてきました。甘味と辛味の絶妙に混ざった味・香りが特徴です。



「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください！  
福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

