

簡単・薬膳でいきいき元気！

薬膳



管理栄養士
国際中医薬膳師
前田八代子

～春の養生～ 立春2月3日から立夏5月5日の前日までを春とします。

中医学で春は五臓のうち「肝」と関係性が強い時期として考えられています。「肝」は血液の貯蔵や気の巡りを調整し、精神や目、筋肉の働きに関わってきます。春は新しい始まりの季節として、体を活発に動かしますが、それがうまく回らないとストレスを感じてきます。特に気の巡りを良くする効果のある旬の野菜や肝を助ける味(酸味)のあるものを上手に使いましょう。

ぶんたん・はちみつ

Pickup

気を巡らせ、消化を助け、余分な湿気を取り除く食材です。

はちみつは便秘にいい働きをします。酸甘化陰と言う酸っぱいものと甘いものを組み合わせることで、体内の潤いを生じ、口渇や皮膚の乾燥を防ぎます。



鶏肉・菜の花

Pickup

鶏肉は消化が良く疲れやすい人胃腸の弱い人にも適しています。これにみかんの皮を加えることで気の巡りをよくしてストレスや緊張による胃痛や食欲不振に効果的です。

菜の花は体内の余分な熱を冷ましどの痛みを改善します。目のかすみや疲れ目に効果があります。



～春のサラダ～ぼんたん・パプリカ・スナップえんどうハニードレッシングかけ

【材料】

ぼんたん	1/4個
パプリカ	1/2個
スナップえんどう	8本
ベビーリーフ	1袋
○ハニードレッシング	
あかしあはちみつ	小さじ2
醤油	小さじ2
酢	大きじ2
オリーブオイル	大きじ2

【作り方】

- ①ぼんたんは薄皮をむく
- ②パプリカは細切りにする
- ③スナップえんどうは筋を取り、さっと塩茹です。斜めに切る
- ④ドレッシングを合わせる
- ⑤お皿にベビーリーフを敷きパプリカ、スナップえんどう、ぼんたんを盛りつけ、ドレッシングをかける



鶏つくねと菜の花のかけポン焼き

【材料】

鶏ももひき肉(orむね肉)	200g
塩・胡椒	少々
生しいたけ	2枚
※陳皮	少々
卵	1個
片栗粉	小さじ1
チョコーかけポン	大きじ1
※みかんの皮(乾燥したもの)	

【作り方】

- ①ひき肉に塩、胡椒、みじん切りにした陳皮と細かく切ったしいたけを加えて粘り気が出るまでよく混ぜる
- ②卵、片栗粉を加えて更に混ぜる
- ③好みの大きさにまるめる
- ④油を引いたフライパンで焼く
- ⑤菜の花は茹で、3cmに切る
- ⑥ひき肉に火が通ったら菜の花を入れる
- ⑦かけポンをかける



2025年開校★薬膳教室

ご興味のある方は、是非お気軽にお問い合わせ下さい。薬膳茶・お菓子教室、本格薬膳料理教室など