

簡単・薬膳でいきいき元気！

秋は立秋(8/7頃)から立冬(11/7頃)までの3ヵ月をさし、昼間の時間が長い夏から短くなる冬に向かう間の変化の多い季節です。中医学の五臓の中で秋は「肺」と関係があります。中医学における肺の働きは、西洋医学とは異なり、単に呼吸器官としてだけでなく、全身の気・水分・皮膚・免疫などに関わる多機能な臓腑とされています。肺は乾燥を嫌います。

まだ暑い日差しが残る頃は体の熱を取り肺に潤いを与え、冬に向かい寒さ感じる頃は身体を温めつつ潤すものを取りましょう



管理栄養士
国際中医薬膳師
前田八代子

Pickup

肺にいい食材

梨、りんご、柿、琵琶、白きくらげ、ゆりね れんこん、きくらげ、松の実、アーモンド、みずな、鶏肉、豚肉 など

秋のカルパッチョ風焼きなす

材料 4人分

なす 4本
食用菊 紫と黄色 各2輪
お酢 小さじ1
合わせ醤油
生姜絞り汁 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
醤油 大さじ1

作り方

- 1、魚焼きグリルでなすを焼く(10分ぐらい)
- 2、少し冷ましてから皮を剥き(水っぽくならないように水をあまりつけないようにする)縦細切りにする
- 3、食用菊のがくから花びらを抜き、鍋に熱湯を沸かしお酢を小さじ1加えて菊を茹で(1分ぐらい)冷水にとって水気をきる
- 4、お皿になすを並べて菊を飾り合わせ醤油をかける



さばのキノコソテーがけ

材料 4人分

さば 4切れ
小麦粉 適宜
塩・胡椒 少々
オリーブオイル 小さじ2
エリンギ 1パック
えのきだけ 1袋
醤油 大さじ1
バルサミコ酢 大さじ1
みずな 1束

作り方

- 1、さばの両面に塩・胡椒をして小麦粉をつける
- 2、フライパンにオリーブオイルをひき、最初に皮を下にして焼き、焼き色がついたなら裏返して焼く
- 3、エリンギは細切りにし、えのきだけは根元を切って半分にする
- 4、2のフライパンからさばを取り出し、エリンギとえのきだけを炒めて醤油とバルサミコ酢で調味する
- 5、みずなをさっと茹で、お皿にみずなを敷きさばをのせて上からきのこのソテーをかける

