



胡桃の庭の薬膳料理教室

気陰双補の薬膳

今回は「気陰双補」がテーマです。貝柱、豚肉で気陰を補強し、胡麻、松の実、氷砂糖などで陰を補います。また生津、潤燥、収斂、止渴の食材を合わせることで体内に津液を増やして外に漏らさず、効率的に陰を増やします。



酸梅湯

【材料(2人分)】

烏梅 2個

ハイビスカス 3個

山楂子 5個

甘草 2枚(スライス)

氷砂糖 お好みで

水 600ml



鍋にすべての材料を入れて15分くらい煎じる。

※夏は冷やして飲むと美味です

豚肉とパプリカとオニオンマリネ

【材料(2人分)】

豚肉(ロース薄切り) 100g

パプリカ黄・赤 各 1/4 個

酒 小さじ 1

塩・胡椒 少々

片栗粉 適宜

白胡麻油(またはオリーブオイル) 大さじ 2

※ケッパー(あれば適宜)



【オニオンビネガー】

紫玉ねぎ 1/2 個

酢(またはワインビネガー) 100ml

メープルシロップ 大さじ 1

塩 少々

【紫玉ねぎを浸け込む】ボウルに酢、メープルシロップ、塩を入れてよくかき混ぜる。紫玉ねぎ(2~3mmの厚さにスライスしたもの)を加えて混ぜ、3時間以上置く。

【その他の準備】パプリカはひと口大の乱切りにする。豚肉に酒、塩、胡椒を振り、揉んで10分くらい置く。豚肉を広げて端から丸め、表面に片栗粉を軽くまぶす。

① フライパンに油を入れて火をつけて熱し、パプリカを加えて軽く揚げ焼き(素揚げ)にして取り出し、油を切る。(フライパンの油は使うので残しておく)

② ①のフライパンを再び熱し、豚肉を入れて上下を返しながらかく。
※中までしっかり火を通してください。目安は中火で6~7分

③ ボウルにパプリカ、豚肉、紫玉ねぎを入れて和える。

④ 器に③を盛って出来上がり。

※ケッパーがあれば、散らすと味のアクセントになります。

ざく切りアーモンド入り白和え

【材料 (2～3人分)】

ほうれん草 3株

人参 1/3本

アーモンド 15粒

【和え衣】

木綿豆腐 1/2丁

白すりごま 大さじ2

砂糖 大さじ2

醤油 小さじ1

塩 少々

メープルシロップ 少々



【準備】

豆腐は水切りする。人参は3cmの千切りにして茹でて水を絞る。ほうれん草も茹でて水にさらしてアクを抜き、3cmの長さに切って水を絞る。

- ① ボウルに豆腐を入れてつぶし、すり胡麻、砂糖を加えて混ぜ、さらに醤油と塩を加えて混ぜ合わせる。
- ② アーモンドを粗く刻み、①に加えて混ぜる。
- ③ 人参とほうれん草は水気をもう一度絞ってから、②に加えて和える。
- ④ ③にメープルシロップを少々垂らして全体を和える。
- ⑤ 器に盛り付けて出来上がり。

貝柱と松の実の雑炊

【材料(1人分)】

干し貝柱 2個 松の実 10g
ご飯(炊いたもの) 100g
三つ葉 適宜 白だし 小さじ1
ごま油 小さじ1 水 250ml



【干し貝柱のもどし方】

瓶に干し貝柱、水を入れてひと晩置く。

※または瓶に干し貝柱、スライスした生姜、青ネギを入れてお湯を注ぎ、ひと晩置く。

【準備】ご飯を水で洗い、しっかり水気を切っておく。

- ① 小鍋に貝柱、戻し汁、白だしを入れて火にかける。
- ② ①が沸騰してきたらご飯を加えて軽にかき混ぜ、ごま油をたらす。
- ③ ②が再び沸騰してきたら松の実を加え、弱火で2～3分煮て火を止める。
- ④ 器に盛り、みつばをのせる。

黒胡麻のブラマンジェ

【材料(2人分)】

練り黒胡麻 30g
生クリーム 50ml
牛乳 200ml
黒砂糖 30g
インスタントゼラチン 5g
黒胡麻 少々
桜の花(塩漬け) 適宜



※桜フレーバー あれば数滴

- ① 鍋に牛乳と黒砂糖を入れて火にかけ、温まってきたらインスタントゼラチンを入れてよくかき混ぜながら溶かし、沸騰直前で火を止めてあら熱をとる。
- ② ボウルに練り胡麻を入れ、あら熱をとった①を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ③ 全体が混ざったら生クリーム、桜フレーバー(あれば)を加える。
- ④ 容器に移して冷蔵庫で冷やし固め、黒胡麻と桜を乗せる。