

## 紅焼蓮根牛肉（牛肉と蓮根・棗の煮込み桂皮・八角の香り）



### ■材 料

- ・牛スネ肉 500g ・棗(なつめ)…8個
  - ・生姜、葱…各 20g
  - ・桂皮、八角…各 5g
  - ・蓮根…100g
  - ・ブロッコリー…小 1個
- <調味料>
- 紹興酒…50cc、醤油…35cc、ざらめ 20g、水…250cc

### ■作り方

1. 牛スネ肉 500g は 3cm に角切りし、ボイルしてアクを取る。棗8個は水で戻し蒸籠で蒸す。
2. 1に醤油をつけて高温の油で揚げる（又はフライパンで焼く）
3. パットに2と生姜・葱を各 20g を袋に入れ包んだ桂皮・八角を各 5g 調味料（紹興酒 50cc、醤油 35cc、黄ざらめ 20g、水 250cc）を入れ2時間蒸す。
4. 蓮根 100g、ブロッコリー小 1個は一口大に下煮しておく。
5. 3に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ブロッコリーと共に器に盛る。

### ◆各種材料



### ◆各種香辛料



### ◆煮込み用調味料



### ■ワンポイント解説

牛肉・蓮根・棗は血液をきれいにして、体を温める働きがあります。  
蓮の葉・実・節などそれぞれに働きがあり、池や沼の中から成長する為生命の象徴とされています。  
また、火照りを冷まし、心の落ちつかなさや、ざわつきを鎮める働きがあるそうです。

# 紅焼蓮根牛肉（牛肉と蓮根・棗の煮込み桂皮・八角の香り）

## ■作り方 写真解説



1 牛スネ肉の筋・皮を取る



2 同左



3 筋・皮を取った肉塊



4 牛スネ肉を一口大に切り整える



5 カットした状態



6 蓮根・ブロッコリーを乱切りに



7 香辛料各種（葱・生姜・八角・桂皮）



8 煮込み用の調味料（作り方の3）



9 牛スネ肉をポイルしてアクを抜く



10 別鍋で蓮根・ブロッコリーもポイル



11 「作り方」3の蒸し用のタレ



12 牛肉に醤油を付け高温で揚げる



13 ザーレンに上げる



14 牛肉・香辛料・蒸し汁を入れて蒸す



15 蒸し上がったもの



16 皿に盛り、水溶き片栗粉でソースにとろみを付けて、上からかける

メインテーマ：黒色食材は腎を養う（冬は腎を色は黒）体を温める食材を使う

黒芝麻湯圓胡桃露（黒胡麻入りクルミの汁粉）



■材 料

- ・黒胡麻…12g ・ラード…26g
- ・砂糖…23g ・水…558cc
- ・白玉粉…65g ・クルミ…100g
- ・黒米…15g ・黒砂糖…80g
- ・生クリーム 50cc

■作り方

1. 黒胡麻 12g を空煎りし、ラード 16g 砂糖 8g 水 8cc をミキサーにかけ、バットに広げて冷まし 2g ずつに丸めて餡を作る。
2. 白玉粉 65g 砂糖 15g をボウルに入れ、水 50cc を少しずつ加えてよく練る。ラード 10g を加えて、さらに練り込む。
3. 2の生地を 10g ずつに分けて、1の餡を包みながら丸めて団子を作り茹でる。
4. 鍋にお湯を沸かし、クルミ 100g を 2～3 回お湯を替えてボイルする。
5. 4の水分を切り、色づくまで揚げて再度ボイルして油を抜く。
6. 黒米 15g を洗っておく。
7. 5と6と水 500cc を加えてミキサーにかけ漉す。
8. 鍋に 7 を黒砂糖 80g を入れ火にかけ、沸いてとろみが出てきたら、生クリーム 50cc を加える。
9. 8を器に注ぎ、3と小さく切った栗の甘露煮を浮かべる。

餡の材料



白玉団子の材料



クルミ汁粉の材料



■ワンポイント解説

クルミ・黒胡麻は、肌や髪を艶やかにしてくれます。アンチエイジング対策にも有効な食材です。クルミのお汁粉は西太后に愛された美容食です。

# 黒芝麻湯圓胡桃露（黒芝麻入りクルミの汁粉）

## ■作り方 写真解説



① 1の黒芝麻餡の空煎り



② 1の黒芝麻をミキサーにかける



③ 材料をバットに拡げる（黒芝麻餡）



④ ③の餡を丸める



⑤ 白玉団子の材料を混ぜる



⑥ ⑤にラードを入れ更に練る（生地）



⑦ 餡を2gに丸め生地10gで包む



⑧ 『作り方』の4

クルミをポイルしてアク抜き



⑨ クルミを揚げる



⑩ ⑨のクルミを再度ポイルする



⑪

クルミと黒米（水に一晩浸けた米）に水500ccを加えミキサーに



⑫ ⑦の白玉をポイルする



⑬ ミキサーにかけてコシ網で濾す



⑭

同左



⑮

黒砂糖を入れて一煮立ちする



⑯ ⑮のクルミと黒米の汁粉が軽く沸いたら生クリームを入れる



⑰ 完成したもの



⑱ 器に入れて提供する

## 紅花百合海味（海老・帆立・百合根の紅花炒め）



### ■材 料

- ・海老…3匹　・帆立…1ヶ
- ・百合根…小1個
- ・白キクラゲ、赤黄パプリカ、紅花、金針菜  
…各適量
- ・葱、生姜…少量
- ・酒大さじ1　・スープ大さじ3
- ・塩小さじ1
- ・胡椒、砂糖、水溶き片栗粉…各少々
- ・松の実…10g

### ■作り方

1. 海老3匹は皮をむき、背わたをとる。  
帆立は半分にする。それぞれを塩・胡椒で下味をつけておく。  
百合根小1個は1つつ剥がしておく。  
白キクラゲは水で戻しておく。  
赤黄パプリカは小さくカットしてしておく。  
紅花は水で戻しておく。
2. 鍋に油を沸かし、1の海老・帆立・百合根・赤黄パプリカ・金針菜を油通ししておく。
3. 鍋に油大さじ1を入れ、葱・生姜を炒めて香りが出たら、酒大さじ1・スープ大さじ3・塩小さじ1、胡椒少々・砂糖少々を入れ、味を整える。
4. 3と白キクラゲ、1の紅花を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付け、松の実10gを添える。

### ◆各種材料



### ■ワンポイント解説

海老・帆立は、体を温め滋養強壯の働きがあります。

紅花は冷え性や生理不順・更年期障害等の原因でもある血液の滞りを和らげ、古い血液を浄化して、新陳代謝を活発にします。

女性特有のトラブルに有効ですが、妊婦・月経過多など出血があるときは厳禁。

## 紅花百合海味（海老・帆立・百合根の紅花妙め）

### ■作り方 写真解説



① 海老・ホタテ・野菜を油通しする



② 油通したものを



③ 葱と生姜を入れて炒め、香り出し



④ 材料と調味料を入れて炒める



⑤ 器に盛り松の実を添えて完成

### 「冬は黒色食材を用い、腎を養う」 —薬膳料理と陰陽五行説—

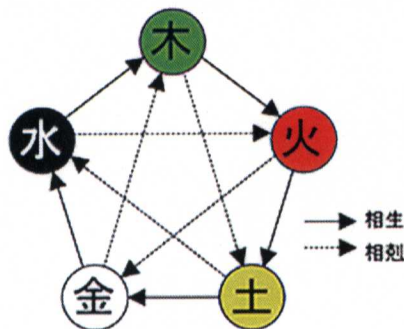
「陰陽説」とは万物の存在はすべて陰と陽の組み合わせで成り立っているという考えです。

昼があれば夜があり、表があれば裏があるという具合で、自然界はすべて陰陽のバランスでできています。人も自然界の生命体の一つとして考え、人体そのものを一つの整体と考えた場合、陰陽のバランスがとれている状態が健康状態であるといえます。

そして、すべての食物も陰や陽の性質をもっていますので、身体の状態、気候などを考慮し、食物の陰陽を組み合わせることで身近な素材が立派な薬膳となりえます。

「五行説」とは万物が五つの要素（木・火・土・金・水）の変化や働きによって成り立っていて、これらの五つは人間が生きていくためにも欠かすことのできない条件であり、互いに影響を与え合うという学説です。これらの「五行」は互いに相生（生み出すこと）や相克（抑制しあうこと）により、高めすぎたり、抑制しすぎたりすることをせずにバランスをとっています。特に「五行」を「五臓六腑」にあてはめて考えることで、それぞれの臓器の働きを理解することができ、健康を保つために役立ちます。五行にはそれぞれ「色」「味」「身体の部位」「感情」など、さまざまなものが振り分けられています。

薬膳を簡単に定義すると、中医学理論に基づいて作られた食事で、病気の予防、回復を助け、健康を維持するための美味しい食事のことです。現代ではそのまま通用しない項目もあると思われれますが、特に、食物の効能と季節適性を見極め、自然治癒力を高めるという考え方は、現代医学でも注目されるようになってきました。<滋養館 HP (<http://jiyoukan.com/>) より一部引用>



五行	木	火	土	金	水
五季	春	夏	長夏	秋	冬
五気	風	暑	湿	燥	寒
五色	青	赤	黄	白	黒
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五方	東	南	中央	西	北
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五情	怒	喜	思	憂	恐

## 茴香焼鮮白魚（白身魚のビリ辣煮 ゆで麺添え）



### ■材 料

- ・白身魚…2切れ
  - ・にんにく…小2ケ
  - ・生姜…30g
  - ・葱…30g
  - ・セロリ 30g
  - ・油…大さじ2
  - ・豆板醤…小さじ2
  - ・チウニアン(塩麴)…大さじ1
  - ・スープ…200cc
  - ・水溶き片栗粉
  - ・茴香(ういきょう)パウダー、茴香…適量
  - ・生麺…適量
- <調味料>
- ・酒・老酒大さじ…1
  - ・塩、醤油、砂糖…各適量

### ■作り方

1. 白身魚は40～50gにカットし、醤油をつけ高温の油で揚げておく。
2. にんにく小2ケ・生姜30g・葱30g・セロリ30gはみじん切りにする。
3. 鍋に油大さじ2を入れ、2のにんにく・生姜のみじん切りを炒め、豆板醤小さじ2、チウニアン大さじ1を入れ、炒める。
4. 3に調味料(酒・老酒大さじ1・塩・醤油・砂糖)とスープ200ccを入れ、1を入れて煮込む。
5. 味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、2の葱・セロリを入れ茴香パウダー小さじ1をふる。
6. 生麺を茹で、4と共に器に盛り付け茴香の粒をのせる。

### ■各種材料



### ■ワンポイント解説

薬味のニンニク・生姜・葱は血行を良くして体を温めてくれます。茴香(ういきょう)は体を温め、胃腸の調子を整えて、気の巡りを良くするなどの働きがあります。

## 茴香焼鮮白魚（白身魚のビリ辣煮 ゆで麺添え）

### ■作り方 写真解説



① 白身魚に醤油を塗る



② 魚を高温の油で揚げる



③ 揚げたもの



④ ニンニク、生姜を炒めて香りを出す



⑤ 豆板醤、チウニアンを入れ炒める



⑥ スープ、調味料、魚を入れ煮込む



⑦ 茴香パウダー、葱、セロリを入れ  
水溶き片栗粉でとろみをつける



⑧ ※茴香と茴香パウダー



⑨ 麺を湯がく



⑩ 魚と麺を皿に盛り付けて提供する

### ◆冬の養生

寒さが極まり、体に大きな負担がかかるこの季節、血行を良くして体の芯から温める食材や、体の機能を補う食材をうまく取り入れて元気に乗り越えましょう。

補養……滋養強壮効果で「腎」をサポート

高麗人参・山芋・海老・牛肉・羊肉・卵黄

辛味……体を温め血行を促す

紅花・唐辛子・シナモン・生姜・葱・ニンニク・山椒

黒……ホルモンバランスに