

*塩麴を使った夏野菜の冷や汁



〈材料〉		1人分
A	ゴーヤ	15g
	おくら	1本
	玉葱	20g
	ズッキーニ	15g
	パプリカ	1/4個
	ピーマン	1/4個
	プチトマト	2個
	オリーブ油	4g
B	しょうが	1.5g
	青しそ	1枚
C	水	120g
	めんつゆ(2倍)	7g
	塩麴	14g

〈作り方〉

1. Aは一口大に切り、Bは千切りにする
2. 鍋にCと生姜を入れ出汁を作り、おくらを入れ少し火を通したら、冷やしておく
3. 多めのオリーブ油でゴーヤを揚げるように炒め、一旦皿に上げておく
4. 玉葱とズッキーニをしんなりするまで炒めたら、パプリカ・ピーマンも加えさっと炒める
5. 3と4とトマトを2へ入れ、器に盛ってから青しそをのせる

薬膳ポイント！

気温が上がると体の中に熱がこもりやすいので、ゴーヤ・おくら・ズッキーニの寒性の食材で体の熱を冷ましつつ、しそ・玉葱・麴の温性食材も取ることで体を冷やし過ぎない。

ゴーヤ・おくらの『苦味』を摂り、夏バテで弱っている循環器系と精神活動を司る『心』の働きを高め、ピーマン・しそ・玉葱の『辛味』も一緒に摂ることでバランスをとる。さらにトマト・ズッキーニの『甘味』で消化吸収を司る『脾』^{かん}の働きを高め、塩麴の『鹹味』でバランスをとっている

疲労回復 食欲増進 消化促進

*胡桃味噌の肉野菜巻き

〈材料〉		1人分
	豚もも薄切り	40g
	アスパラ	1本
	インゲン	2本
A	味噌	5g
	さとう	1g
	みりん	2g
	水	1g
	くるみ	10g
	白ゴマと黒ゴマ	10g

〈作り方〉

1. アスパラ 1/4 インゲンは半分に切り下ゆでしておく胡桃は乾煎りしておく
2. すり鉢にAを入れて胡桃をつぶすようにする
3. 肉2枚を広げ、胡桃味噌を塗り、アスパラ・インゲンを巻く
4. オーブン 180℃12分焼く
5. 半分に切って盛付ける



薬膳ポイント！

蒸し暑さで食欲がない時や胃腸の働きが落ちている時、豚・アスパラ・インゲン・くるみの『甘味』で『脾』の働きを高める。特に味噌はお腹を温める働きがあり巡りを良くし、冷えが原因の腹痛や消化不良改善

滋養強壮 新陳代謝促進

* 豆乳茶碗蒸し



〈材料〉		1人分
A	豆乳	100g
	中華だしペースト状	2g
	おろししょうが	1g
	卵	12g
	枝豆	10g
	とうもろこし	10g

〈作り方〉

- 鍋に A を入れ、中華だしが溶けるまで温める
- 卵を溶きほぐし、混ぜながら 1 に合わせる
- 塩茹でした枝豆ととうもろこしは飾り用に少し取っておき、残りを器に入れ、2 で合わせた卵液を注ぐ
- 蒸し器で 20~25 分蒸す
- 仕上げに枝豆ととうもろこしを飾る

薬膳ポイント!

梅雨や湿気で『脾』の働きが弱まるので枝豆・とうもろこしの『甘味』食材で体内に停滞している余分な水分を排出しむくみを解消。とうもろこしのひげは特に利尿作用が高いので細かく刻んで入れると効果が増す

利尿作用 水分代謝促進

* チャイ

〈材料〉		1人分
A	紅茶の葉	4g
	水	85g
B	シナモン(粉末)	0.3g
	カルダモン(粉末)	0.3g
	ジンジャー(粉末)	0.3g
	砂糖	6g
	牛乳	75g
	タピオカ	10g
C	砂糖	5g
	水	10g

〈前日準備〉

- ・タピオカを一晩つけておく

〈タピオカ当日〉

1. C を沸騰させシロップを作る
2. 別鍋で水を沸騰させた所に水で戻したタピオカを入れ、再沸騰したらザルに上げ、1 のシロップに漬けておく

〈チャイ作り方〉

1. A の水を沸騰させ、茶葉を入れて 4 分弱火で煮出す
2. 1 へ B を入れてさらに弱火で 1 分煮る。
3. 砂糖を入れておいた別鍋に 2 をザルとサラシで漉しながら移す
4. 3 に牛乳を加えて火にかけ、砂糖を溶かしながら温める
5. シロップとタピオカをグラスに入れ、冷やした 4 を注ぐ



1人分の栄養価

エネルギー	785kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	28.6g
炭水化物	102.8g
食塩	3.3g

薬膳ポイント!

暑さから冷たい飲み物ばかり飲み過ぎると、胃腸機能を低下させるが、シナモン・カルダモン・ジンジャーの『辛味』の温性食材で胃腸機能低下を防ぐ

精神安定 血行促進

