

# クッキングスタート

善前公民館

若さを保つ簡単薬膳料理

すべて4人分

## 白身魚の揚げ煮あんかけ

### 材料

- 白身魚（鱈）…4切れ（生鱈、ぶり、生鮭等） 塩・胡椒少々
- 片栗粉…大さじ3 揚げ焼き用油…大3~4
- 陳皮（温州みかんの皮を干したもの）…5g 長ネギ…1/2本 生姜…8g
- サラダ油…大さじ1 水溶き片栗粉…片栗粉大2と水大2 糸唐辛子…適量
- 合わせ調味料…鶏がらスープの素小さじ1、 陳皮の戻汁+水と合わせて1.5カップ、  
醤油大さじ2、酒（あれば紹興酒）大さじ2、砂糖大さじ1
- 胡麻油…小さじ1 付け合わせ野菜（水菜、レタス、かいわれ等適量）

### 作り方

- ① 白身魚を一口大に切り、塩少々振り、しばらく置いてから水気を拭く。（臭味を取る）
- ② 陳皮はさっと洗って1.5カップのぬるま湯で10~15分戻し、戻し汁は取っておく。
- ③ 長ネギは5cmの白髪ネギにし、水に晒す。ネギの芯と生姜は粗みじん切りにする。
- ④ 付け合わせ野菜は食べやすい大きさに切り、水に放し、ザルに上げておく。
- ⑤ 切り身に胡椒を振り、薄く片栗粉を付けてフライパンに油を2cm入れ腹側から揚げ焼きにする。
- ⑥ 中華鍋を熱してサラダ油を入れ、粗みじん切りの長ネギ、生姜、陳皮を炒め、合わせ調味料を加える。煮立ったら切り身を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、胡麻油を回し入れる。
- ⑦ 器に付け合わせ野菜を敷き、切り身を盛り、あんをかけ、水気を切った白髪ネギを添える。糸唐辛子を上に乗せてもよい。

## ハウレンソウとにんじんのナムル

### 材料

- ハウレンソウ…200g（1束） にんじん…100g（太めを1本） もやし…1袋
- ヤンニョムジャン…（ごま油大2、薄口醤油小1、砂糖小1、塩小1 おろしニンニク1片、  
粉唐辛子少々（韓国唐辛子小1/2） 黒擦り胡麻大1）

### 作り方

- ① ハウレンソウと、もやし、にんじん（斜め薄切りにしてから千切り）を茹でる。
- ② ハウレンソウは4.5cmの長さに切る。すべての野菜の水気をよく切る
- ③ ボウルに調味料（ヤンニョムジャン）とハウレンソウ、にんじん、もやしを合わせ混ぜる。

※旬の野菜を使うとよい。きのこ類は茹でずにオーブンで素焼きしてから混ぜる

## サンザシの美肌デザート

### 材料(5~6人分)

- 菓子用サンザシ…60g (実をすり潰して、砂糖・寒天などと混ぜ、棒状にして乾燥させたもの)
- 熱湯…2.5カップ(500cc) (サンザシの甘味が薄い時は砂糖10gを入れる)
- 粉寒天…4g
- ミックスフルーツ缶…1缶

### 作り方

- ① 2mm角に細かく切ったサンザシを分量の熱湯に入れ、30分漬けておく。鍋に入れて、粉寒天を振り入れ、良く混ぜてから、火をつけ、沸騰したら弱火にし、2~3分煮る。
- ② 粗熱を取り、器に入れて冷蔵庫で冷やす。(一人ずつカップに流してフルーツを乗せても良い)
- ③ ②が固まったら一口大に切り、器に盛ってミックスフルーツ、シロップと合わせる。

※菓子用のサンザシの場合は粉寒天の代わりにゼラインを使用した場合、固まりにくく、色も悪くなる。一人分ずつの容器で冷やし、いただく時、上にフルーツを飾ってもよい。

## 参鶏湯(サムゲタン)風粥

### 材料

- 手羽中…12本から16本 (手羽中のスペアリブ) 干しエビ…20g~30g (乾燥具合)
- もち米…100~200g なつめ…4個 ニンニク…15g 生姜…10g
- 松の実…大2 ネギの青い部分…適量 黒胡椒…少々 塩…少々
- 水…1000~1200cc (5カップ~6カップ) クコの実…大1 (水に10分浸けて戻す)
- 栗…4個~8個 (天津甘栗がベスト。甘露煮の栗はぬるま湯に漬け、甘みを抜いておく)

### 作り方

- ① もち米は洗っておく。にんにく、生姜はみじん切りにし、松の実は(オーブンで250℃2分位)またはフライパンで乾煎りしておく。
- ② 鍋に水を6カップ入れ、なつめと干しエビを入れて戻しておく。(20分くらい)
- ③ 鍋の中に鶏の手羽中、もち米、にんにく、生姜、松の実、なつめ、水を入れ、火にかける。沸騰したらアクを取り、時々かき混ぜながら中強火で、噴きこぼれそうになったら、中火にし、水を足しながら、合計30~40分煮込む。
- ④ 栗を入れ、塩小1で味を整え、器に盛ってから黒胡椒と刻んだねぎとクコの実を散らす。

※参鶏湯(サムゲタン)は韓国の薬膳料理。参は高麗人参(疲労回復)の事。

手に入れば乾したもの5g位か、生のものを薄切りにして一緒に煮込むとさらにおいしい。

※もち米の分量は、おかゆの分量で調整する。200gはかなり多めのおかゆになる。

## 参考

### クコの実の効用

強壮や視野の改善、顔肌の色つやが改善されると言われている。老化の予防などにもよく、虚弱体質や糖尿病、めまいや耳鳴り、背中や膝関節などの痛みにも良いとされている。クコの実には、βカロチンが大量に含まれている。βカロチン以外の栄養素のほかに、アミノ酸やビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、なども含まれている。また、多糖類と呼ばれる解毒効果・免疫調整効果のある成分が含まれ、顔の色つやを高めてくれる効用もある。

### 陳皮の効用

完熟した温州みかんの皮を乾燥させたもの。リモネン、ペクチンなどを含み、甘酸っぱい香りと苦みが特徴。芳香性健胃薬として、食欲不振、嘔吐、消化不良などに、又お腹の張り、咳、痰を鎮める効果がある。

### 松の実の効用

食欲不振、消化不良、頭痛、便秘などに効果がある。

### 山査子(さんざし)の効用

※秋に甘酸っぱい赤い実を付ける、バラ科の落葉樹。この実をすり潰して、砂糖などと混ぜて、棒状にし、乾燥させたタイプが多い。消化や脂肪の代謝を促進する働きがあり、食物繊維、ビタミンC、カリウムなどミネラルも豊富に含む。抗酸化作用のあるポリフェノール類も多く含み、肌荒れ、老化防止、肥満予防に役立つ。ドライフルーツのコーナーに置いてあることが多い。

中華料理では酢豚の酢に使われることもある。

### 使用した食品や身近な食品の薬膳的效果

- **体を温める**・・・玉ねぎ、ニラ、生姜、長ネギ、ニンニク、胡椒、鶏肉、胡麻油、唐辛子、海老、イカ、酒、酢、柚子、黒砂糖、なつめ、松の実、餅米、
- **滋養・強壮**・・・米、卵、胡麻、ジャガイモ、にんじん、クコ、椎茸、白米、チンゲン菜、
- **体を冷やす**・・・レタス、豚肉、白砂糖、塩、醤油、小麦粉、バナナ
- **薬膳に良く使われる食品**・・・棗（造血作用）、クコ（疲労回復、目）、サンザシ（肥満予防）、松の実（頭痛、便秘）、陳皮（整腸）、丁子（消化機能、整腸）、花椒（健胃、利尿、魚毒防止）  
緑豆（解毒作用、利尿）、八角（健胃）

※五香粉（八角、桂皮（シナモンのこと）、ウイキョウ、丁子（クローブのこと）、花椒）