

体ポッカポカ！ エネルギー補給に！

簡単 参鶏湯

材料（4人分）

鶏骨付きもも肉・・・2本（約650g）
もち米・・・大さじ大盛 5
なつめ（乾燥）・・・8個
松の実・・・大さじ1強
にんにく・・・2かけ(包丁の背でつぶす)
三つ葉 1/4束 白ネギ 1/2本
塩・粗びきこしょう

【 作り方 】

- ① もち米は洗って10分水に浸け、ざるにあげる。
なつめはさっと洗い、三つ葉は長さ3cm、白ネギは斜め薄切りにする。
- ② 鶏肉は骨にそって切りこみを入れる。
- ③ 鍋に鶏肉、なつめ、松の実、もち米、つぶしたにんにくを入れて水1.2リットルを注ぎふたをして強火にかける。5～10分して煮立ったらアクをとり、弱めの中火にしてふたをして30～40分煮込む。(スープが白っぽく濁るまで)
- ④ 器にとりわけ、塩、コショウをし、三つ葉、ネギをのせていただく。

食材名	性味	帰経	適応/作用
なつめ	甘/平	脾胃	疲労、食欲不振に
松の実	甘/微温	肝肺大腸	から咳、便秘、皮膚乾燥、関節痛
鶏肉	甘/温	脾胃	体力の低下、食欲不振、冷えによるげっぷ、しゃっくり

現代の食に生かす「食物性味表」より引用

おきなわ薬膳美人

カンタン!美味しいぽかぽかメニュー

アーモンドと黒ゴマのチュイール

材料（4人分）

アーモンドスライス	70g
黒ごま	10g
卵	1個
黒糖	20g
小麦粉	大さじ2
シナモン	小さじ1

【 作り方 】

- ① スライスアーモンドと黒ごまを乾煎りする。（別々で）
- ② ボウルに卵、黒糖、シナモン、小麦粉をいれ、だまにならないように混ぜる。
- ③ ②に①をいれて生地をつくる。
- ④ 天板に生地をスプーンなどで薄く伸ばす。
- ⑤ オーブントースターで上にアルミ箔をかけ、12～15分焼く。

食材名	性味	帰経	適応/作用
アーモンド	甘/平	心肝肺大腸	動脈硬化、食欲不振、貧血、便秘、咳
黒ごま	甘/微温	肝肺大腸	から咳、便秘、皮膚乾燥、関節痛

現代の食に生かす「食物性味表」より引用

おきなわ薬膳美人

体を温め、気や血の巡りを良くしよう！

イーチョーバースティック

材料（4人分）

イーチョーバー …… 半束
春巻きの皮 …… 1袋
枝豆 …… 1/2袋
チーズ …… 4個

揚げ油 適量 好みでチリソースなど

【 作り方 】

- ① イーチョーバーを洗って、小房に分ける。枝豆は皮をむく。チーズは縦4つに切る。
- ② 春巻きの皮にイーチョーバー、枝豆、チーズをのせ少しきつめに巻いていく。
(春巻きの皮をまいたら、終わりを水でくっつける)
- ③ 180℃の油で揚げる。好みでチリソースを添えて♪
一度に作って冷凍にしても OK! (皮と皮がくっつくのでひとつひとつラップしてね)

食材名	性味	帰経	適応/作用
イーチョーバー	甘/辛微温	腎	胃をはじめとした体全体を温め、さらに気の巡りを良くする。 胃腸の不調、寒さからくる痛みに。
枝豆	甘/平	脾胃腎	胃腸の虚弱に、疲労回復、便秘、美肌、むくみ 血を作ったり、腎臓を補強してくれる効果もあります。
チーズ	甘酢/平	肺肝脾	喉の渇きに、便秘、肝機能の向上、皮膚・粘膜の保護

おきなわ薬膳美人