

平成23年6月15日

いつもの料理にひと工夫！家庭でできる薬膳料理

今日のメニュー



👉 ポイント

中国で古くから伝わる薬膳料理。内容や調理方法など、難しそうなイメージをお持ちの人も多いと思いますが、意外と家庭に必ずあるような食材で薬膳料理を作ることができるのです。

例えば、今回使用した鶏肉も立派な薬膳の食材なのです。消化吸収がよく疲れた体を元気にしてくれる効果があると言われていています。今回は鶏肉をマーマレードで煮込みました。中国では陳皮（みかんの皮を天日干したしたもの）をよく薬膳料理に使いますが、代用品としてマーマレードを使用しました。みかんの皮は免疫力を高めたり、胃の調子を整えたりする効果があるそうです。

そして、今日は和菓子作りにも挑戦しました。小豆も薬膳ではよく使われる食材で、代謝をよくしたり、むくみの解消などの働きがあると言われていています。

古来中国では「食材はすべて薬である」という言葉があります。病気にならないために食事を摂ること、まさに『医食同源』です。今一度、自分自身の食生活を見直さなければと考えさせられますね。

♥️ 感想

・薬膳は、漢方や生薬と言われる珍しい食材を使うものだと思っていました。普段使っている食材でも薬膳料理ができるんですね。薬膳にも興味がわきました。

（50歳代女性）

・和菓子がおいしかったです。簡単ですぐ出来上がるの
がいい！早速、家でも作ってみます。

（60歳代女性）

・じゃがいもやとうもろこしも薬膳としての効果がある
んですね。季節やその土地の特徴を考えて食材を選ぶ
ことが大切だと思いました。

（60歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）