

第8ブロック料理講習会



平成 27 年 11 月 17 日(火)

15:00～19:00

京橋支部 中華膳房 黎 花(ライカ)

東京都中央区銀座 5-13-19



<https://www.youtube.com/watch?v=MJEws-LrLT8>



薬膳料理教室

豆腐のふんわり蒸し 陰陽ソース添え

【材料】(4人分)

絹ごし豆腐（豆腐1丁） 小エビ（10尾） ホウレン草（1/3把） カボチャ（100g） 卵白（1個分）
クコの実（少々） 椎茸（2個） 香菜（少々）

〈豆腐用調味料〉

塩（小匙1/3） 砂糖（小匙1/3） 胡椒（少々） 片栗粉（大匙1.5） ゴマ油（小匙1）

〈ソース用調味料〉

ホウレン草ソース／塩（小匙1/3） 砂糖（小匙1/3） 胡椒（少々） 水溶き片栗粉（適量）
鶏ガラスープ（200cc）
カボチャソース／塩（小匙1/3） 砂糖（小匙1/3） 胡椒（少々） 水溶き片栗粉（適量）
鶏ガラスープ（200cc） バター（少々）

【作り方】

- ① 小エビをすり身にして、豆腐と豆腐用調味料を併せてふんわり混ぜ合わせる。
- ② クコの実と椎茸は水で戻しておく。その後椎茸は薄切りにしておく。
- ③ ①を器に盛り、クコの実と椎茸をきれいにトッピングして、約7分間蒸す。
- ④ ホウレン草をみじん切りにして鶏ガラスープと併せてミキサーにかけた後、鍋で煮込み、ソース用調味料で味を調えてから、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ カボチャは角切りにして8分間蒸し、鶏ガラスープと併せてミキサーにかけた後、鍋で煮込み、ソース用調味料で味を調えてから、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ③が蒸し上がったら、④⑤を豆腐の左右に陰陽のイメージで添えたら出来上がり。

エビ
体を心から温めるので、冷えがちの腰痛や精力衰退に効果的。胃腸の機能を助け、造血機能を盛んにし、スタミナ増強にも良い。

豆腐
良質な植物性タンパク質と脂質を含む。女性ホルモンを整える成分、大豆イソフラボンが更年期障害等の症状を和らげる。

ホウレン草
鉄分が多く、その吸収を助けるビタミンCもたっぷり。造血作用を強化して、血液を増やす。薬膳では特に根元を大切に用いる。

クコの実
伝統的な滋養強壮薬。「肝」や「腎」の機能を高めるとされ、視力回復や血圧を降下させる作用もあると言われている。

カボチャ
多くのビタミン類を含み、冷え症、肩こり、肌荒れ、動脈硬化の予防に効果が高い。

卵(卵白)
五臓を元気にする効果がある。良質なタンパク質で「腎」「肝」を補い、造血作用を促す。スタミナアップ効果も高い。

椎茸
ビタミンB群やC、各種ミネラル豊富で、滋養強壮、老化防止、免疫力の向上、血中脂肪の減少に効果の高い長寿食。

香菜
健胃作用が高い。骨筋や消化不良の改善に効果がある。完熟種子のコリアンダー(スペイス)にも、同様に健胃作用がある。

薬膳蒸しスープ

【材料】(4人分)

干し椎茸(3枚) 白キクラゲ(30g) クコの実(20g) 蓼の実(20g) ナツメ(10個)
金針菜(適量) 鶏モモ肉(100g) 豚肉(100g)
鶏ガラスープ(1,500cc) 塩(適量) 砂糖(適量) 胡椒(少々)

【作り方】

- ① 干し椎茸、白キクラゲ、金針菜は水で戻し、干し椎茸と白キクラゲは食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏モモ肉、豚肉は、約2cm角のサイコロ切りにする。
- ③ 鶏モモ肉と豚肉は湯通しで余計な油やアツ、臭みを洗い流し、旨みを閉じ込める。
- ④ スープの器(350cc程度・できれば蓋付き(無ければラップでも可))に水で戻した干し椎茸と白キクラゲ、湯通しした鶏モモ肉と豚肉、金針菜、クコの実、蓼の実、ナツメを彩り良く並べ、鶏ガラスープを注いで蓋をする。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ、約40分間弱火で蒸し上げる。

椎茸

ビタミンB群やC、各種ミネラル豊富で、滋養強壮、老化防止、免疫力の向上、血中脂肪の減少に効果の高い長寿食。

白キクラゲ

皮膚や内臓を潤し、免疫力を高めて老化を防ぐ、美肌効果も高い。

クコの実

伝統的な滋養強壮薬。「肝」「腎」の機能を高めるとされ、視力回復や血圧を降下させる作用もあると言われている。

蓼の実

精神を安定させ、イライラや不眠を改善。下痢や頻尿の予防にも効果あり。

ナツメ

ホルモンバランスを整え、鉄分を補い、貧血、不安、便秘、肌荒れを防ぐ。

金針菜

「血」を補い、貧血、情緒不安定、不眠に効果あり。鉄分、カルシウム、ビタミンB群を多く含む。

鶏肉

造血作用を高める効果が高い。「腎」「肝」を補い、婦人病、循環器病に効果大。疲労回復、滋養強壮効果も多い。

豚肉

集中力を高めるビタミンB群が豊富足りない「血」を補い、体に潤いを与える。疲労回復にも効果大。



豆腐のふんわり蒸し 陰陽ソース添え(右)

薬膳蒸しスープ(左)