

テーマ：夏の薬膳（陰を補う）

生津止渴とは：

「体をうるおして、渴きをいやす」こと。夏は心が疲れやすい季節。心は、陰虚になると、動悸・不眠の原因を引き起こすため潤いを補う必要がある。また、夏は外因として熱や湿があるため、並行して代謝や循環を意識して瘀血を防ぐ必要がある。

考えられる原因：

発汗による陰虚/心機能が活発になることによる血水の消費/熱中症による水分の滞り/自律神経の乱れ

養生法

食

温かいものを食べる

薄味

油っこいものや刺激の強いものは避ける

心

イライラせず、心穏やかに過ごす

ストレスをためない

生活

空調に依存しない（＝しっかりと汗をかく、体内外共に冷えに気を付ける）

昼寝をする（最も陽が極まる時間である12時頃などが好ましい）

早寝早起きを心がける

メニュー名：薬膳三食丼



目的： 心の働きを助けるために、補血食材を使う。

君	牛肉・卵・なつめ・竜眼肉・黒キクラゲ
臣	ほうれん草・黒胡麻・クコの実
佐	生姜・松の実
使	醤油

4 人分

材料	分量	性味	帰経	効能
※ほうれん草	1 束	涼／甘	肝大小腸胃	養血・平肝・清熱・潤燥・通便
黒ごま	大 2	平／甘	肝腎	補腎・養肝・潤腸・通便・養血
塩	適宜			
※牛ミンチ	8 0g	平／甘	脾胃	補気・補血・健脾・益胃
なつめ	3 0g	温／甘	脾胃心	補中・益気・養血・安神
龍眼肉	2 5g	温／甘	心脾	補益心脾・養血安神
黒キクラゲ	4g	平／甘	胃大腸	涼血・止血・養血・理血・潤肺
生姜	小 1 片	温／辛	肺脾胃	発表・解表・温中・温肺
醤油	大 2			
酒	大 1			
卵	3 個	平・甘	肺脾胃心腎	滋陰・養血・養心・安神
松の実	適宜	温／甘	肝肺大腸	潤肺・止咳・滋陰
クコの実	適宜	平／甘	肝腎肺	滋補肝腎・明目・潤肺
酒	大 1			
砂糖・塩				

<下準備>

クコの実、黒きくらげは少量の水で戻す。松の実は、ローストしておく。

<作り方>

- ①細かく刻んだなつめ、竜眼肉、黒キクラゲ、牛ミンチ、生姜、調味料を混ぜ、フライパンでそぼろを作る。
- ②ほうれん草は下茹でし、水気を絞って、2センチの長さに切って、塩、黒胡麻であえる。
- ③ボールに卵を溶き、調味料を加え、炒り卵を作る。
- ④ご飯の上に、①②③をのせ松の実と、クコの実を散らす。

メニュー名： なすとピーマンの味噌炒め

目的： 気血の巡りを良くし瘀血解消

君	なす（温胃）
臣	ピーマン（和胃）
佐	大葉・みょうが（行気・解毒）
使	味噌（補中・益気）

4 人分

材料	分量	性味	帰経	効能
なす（大）	2本	温／甘咸	胃腎	温胃・補中・健脳／腹の冷え・食欲不振・老化・体力減退
ピーマン	3個	平／辛甘	肝心胃腎	理気・平肝・和胃／肝鬱気滞症・イライラ・緊張
みょうが	2個	温／辛	肺大腸膀胱	温中・理気・活血／気滞症・血瘀症
大葉	10枚	温／辛	肺脾	解表・解毒・行気
※味噌	大2	平／甘咸	脾胃心腎	補中・益気・解毒
※てんさい糖	大2	平／甘	脾胃肝肺	活血化瘀・理気／気血瘀症
※酒	大2	温／甘辛苦	心肝肺胃	理気・活血・燥湿
※和風出汁	小1			
油（菜種油）	大2～3	平／辛	肝肺脾大腸	潤腸・解毒／便秘・高血圧
白入りごま（お好みで）				

<下準備>

- ・なす・ピーマンは斜め薄切りにしておく
- ・しそとミョウガは千切りにしてさっと水につけておく
- ・※の材料を混ぜておく

<作り方>

- ・フライパンに油を熱し茄子を入れ油がまわったらピーマンも入れ炒める
- ・水（分量外、大1～3程度、茄子の固さによる）を入れしんなりするまで炒める
- ・混ぜ合わせておいた※を入れ和えるようにして炒める
- ・しそとミョウガを入れ、軽く混ぜ合わせたら火を止める
- ・皿に盛り付け、お好みで白いりごまを振る

メニュー名： あじの南蛮漬け

目的： 気血の巡りを良くし瘀血解消

君	アジ（温胃）
臣	人参（健脾・滋陰）
佐	ピーマン・玉ねぎ（理気・解毒）
使	酢（活血化瘀）

人分

材料	分量	性味	帰経	効能
アジ（3枚おろし）	150～200g	温／甘咸	胃腎	温胃・補中・健脳／腹の冷え・食欲不振・老化・体力減退
玉ねぎ	1/2個	温／辛	肺	理気・化痰・健胃・解毒・活血／血瘀症・高血圧・胃陰不足・食欲不振
ピーマン	2個	平／辛甘	肝心胃腎	理気・平肝・和胃／肝鬱気滞症・イライラ・緊張
人参	1/2本	平／甘	肺脾肝	健脾・滋陰・補血・明目／陰虚症・血虚症・ドライアイ
塩	少々	咸／寒	胃腎大小腸	涼血・解毒
片栗粉	大1	平／甘	胃大腸	益気・健脾・和胃／脾気虚症・消化不良
※酢	大4	温／酸苦	肝胃	活血化瘀・解毒／瘀血症・食欲不振・消化不良
※しょう油	大1.5	寒／咸	胃脾腎	清熱・解毒・解鬱
※てんさい糖	大3	平／甘	脾胃肝肺	活血化瘀・理気／気血瘀症
※和風だし	小1/2			
※水	大3			

<下準備>

- ・人参・ピーマン・玉ねぎは千切りにしておく
- ・アジは骨があれば抜き、食べやすい大きさに切り、塩少々を振りしばらく置き、水分を取っておく

<作り方>

- ・鍋に※の材料を入れ一煮立ちさせてから野菜を入れ、さっと煮る
- ・アジと片栗粉をビニール袋に入れ薄く片栗粉をまぶし少量の油で揚げる
- ・揚げたアジを野菜の入った鍋に入れる
- ・そのままでも良いが、粗熱をとり、冷蔵庫で30分～1時間ほど冷やすと味が浸みてより美味しくいただけます

メニュー名： おくらと山芋のトロツとスープ

目的： 潤いを与える食材で暑さ、発汗による渴きを補う

君	おくら・長芋（滋陰・健脾）
臣	蓮の実（養心・安神）
佐	玉ねぎ（理気・解毒）
使	出汁

4 人分

材料	分量	性味	帰経	効能
オクラ	4～5本	平／甘苦	腎脾胃	滋陰・健脾・潤腸・通便
玉ねぎ	中1個	温／辛	肺	理気・化痰・健胃・解毒・活血／血瘀症・高血圧・胃陰不足・食欲不振
えのき	1/2袋	微寒／甘咸	脾胃肝	痰湿症・高血圧・脂質異常症・便秘・肥満
黒木耳（乾燥）	10 g	平／甘	胃大腸	養血・潤肺／気虚・血虚・高血圧
長芋	150 g	平／甘	肺脾腎	健脾・補腎・補気・養肺／気虚・陰虚・むくみ
蓮の実	8個	平／甘渋	心脾腎	養心・益腎・補脾／不眠・下痢・心腎脾気虚症
昆布出汁	1600ml	咸／寒	脾胃腎	利水・清熱・明目
野菜だし（顆粒）	5g			
塩	適量	咸／寒	胃腎大小腸	涼血・解毒
こしょう	適量	辛／熱	胃大腸	温中・散寒・降気・化痰・解毒・和胃

<下準備>

- ・蓮の実は3時間～一晩水につけておき、40分ほど茹でておく
- ・玉ねぎは粗みじん切り、黒キクラゲは水で戻して細切り、えのきは5ミリほどに切る
- ・おくらはさつと茹で5ミリ幅の輪切り、山芋は角切り

<作り方>

- ・油（分量外）で玉ねぎ、えのき、黒キクラゲを炒める
- ・だし汁に炒めた野菜と蓮の実を入れ、一煮立ちしたら弱火にして煮込む
- ・野菜出汁、塩、こしょうで味を調え、オクラ、山芋を加えて一煮立ちさせる
- ・盛り付けた後好みて塩、黒こしょうをふる

メニュー名：：豆花

目的：肺を潤し、咳や痰、喉の渇きに。便通改善

君	豆乳
臣	マンゴー・ブルーベリー
佐	緑豆・中国茶
使	黒糖・寒天

4 人分

材料	分量	性味	帰経	効能
豆乳	300m l	平／甘	肺・胃	補虚損、清熱、化痰、利咽、潤燥、健脾
ゼラチン	5 g	平／甘	肺・肝・腎	補血、止血、滋陰、潤肺
てんさい糖	大1	平／甘	脾・胃・肝・肺	活血、化於、理気、寛胸、下気
黒砂糖	60 g	温／甘	脾・胃・肝	補中、柔肝、活血、化於、調経、和胃
生姜	10 g	温／辛	肺・胃・脾	発表、解表、温中、止嘔、温肺、止咳、解毒
中国茶		涼／苦甘	肝・脾	化瘀、消食、利水、解毒、養心、鎮静
緑豆	150 g	寒／甘	心・胃	清熱、解毒、解暑、利水
寒天	1 g	寒／甘淡	肝・腎	清肺、化痰、軟堅、利湿、通便、解毒
マンゴー・ブルーベリー				
きなこ		甘／平	脾・胃・大腸	

<作り方>

- ① ゼラチンを大 1 の水でふやかす。豆乳にてんさい糖を加えて火にかけ 6 0℃になったらゼラチンを加えて溶かす。粗熱が取れたらボウルに入れて冷やし固める。
- ② 中国茶に砂糖を入れて火にかけ途中で寒天を入れる。沸騰して 1 分ほど加熱し火からおろす。粗熱が取れたらバットに流して 1 ～ 2 c m角に切る。
- ③ 緑豆は1時間ほど浸水させてから火にかける。2 5 分ほど弱火で煮て途中で数回に分けて砂糖を加える。
- ④ 黒砂糖と水、しょうがの薄切りを入れてシロップを作る。
- ⑤ 器に豆花をすくって入れ、果物、緑豆、中国茶ゼリーを盛り付けきなこ黒蜜を添える。