



梅雨の自然界の特徴は陰消陽長で五季の中の長夏にあたります。雨によって外湿が強くなるので脾気を痛めることが多くなります。脾の運化<sup>つかさど</sup>を主<sup>つ</sup>る働きは暖かい環境の中でスムーズに動くので、温性・甘味で健脾作用のあるもの、気の巡りをよくし、食欲を誘い湿を取り除く働きの芳香性のあるもの、行気利湿の作用をもつ食材、中薬を使用します。



■ 芳香化湿・利湿健脾の梅雨の献立 ■

★ハト麦ごはんのカツオ漬け丼

|          |            |
|----------|------------|
| 【 材料 】   |            |
| 米        | ..... 2合   |
| ハト麦      | ..... 50g  |
| カツオの刺身   | ..... 400g |
| 薬味ねぎ、生姜  | ..... 各少々  |
| ミョウガ、大葉  | ..... 各少々  |
| いりごま     | ..... 適宜   |
| 【漬けたれ】   |            |
| しょうゆ・みりん | ..... 大4   |
| 酒        | ..... 大2   |
| おろし生姜    | ..... 小1   |

- 【 作り方 】
- ①ハト麦は熱湯を注ぎ一晩おく。ミョウガ、大葉、生姜は千切り、薬味ねぎは小口切りにする。
  - ②米にハト麦を加え浸し汁も使い水加減をして炊く。
  - ③漬けたれのみりと酒を小鍋に入れ、火にかけ煮切って冷ます。
  - ④カツオをそぎ切りにし、③に漬けたれの調味料を加えカツオを20～30分漬ける。
  - ⑤炊きあがったハト麦ごはんを器に盛り、カツオをのせ、ミョウガ、大葉、生姜、ねぎ、いりごまをちらし盛り付ける。
- 利尿去湿：ハト麦 辛温発散：ねぎ、生姜、ミョウガ、大葉  
健脾：カツオ

★蕎麦の実スープ

|        |             |
|--------|-------------|
| 【 材料 】 |             |
| 蕎麦の実   | ..... 1/2C  |
| 長いも    | ..... 4～5cm |
| エノキ    | ..... 1袋    |
| 三つ葉    | ..... 1束    |
| 昆布だし   | ..... 800cc |
| 塩・しょうゆ | ..... 適宜    |

- 【 作り方 】
- ①蕎麦の実はざっと洗いザルへ。長いもは1cm角切りにし酢水にひたしザルへ。
  - ②エノキ、三つ葉は食べやすく切る。
  - ③鍋に昆布だしを入れ沸騰させた中へ蕎麦の実、エノキを入れ火が通ったら塩・しょうゆで味を調え山芋を加える。
  - ④器に盛り付け三つ葉をちらす。
- 芳香行気：そば 補気健脾：長いも

★オレンジサラダ

|          |            |
|----------|------------|
| 【 材料 】   |            |
| オレンジ     | ..... 2個   |
| グリーンリーフ  | ..... 1袋   |
| 玉ねぎ      | ..... 1/4個 |
| ブラックオリーブ | ..... 3個   |
| オリーブオイル  | ..... 大4   |
| 白ワインビネガー | ..... 大2   |
| 塩        | ..... 適宜   |
| ブラックペッパー | ..... 適宜   |
| パセリ      | ..... 適宜   |

- 【 作り方 】
- ①玉ねぎは薄くスライスし水にさらし、水気を切っておく。パセリはみじん切り、ブラックオリーブはみじん切りにする。
  - ②オレンジは皮をむいておく。
  - ③グリーンリーフはボールに入れオリーブオイルと塩を少々加えて味をなじませておく。
  - ④器にオレンジ、玉ねぎ、グリーンリーフを盛り付け、オリーブオイル、白ワインビネガー、ブラックオリーブ、パセリのみじん切りのドレッシングで合える。
- 健脾理気：たまねぎ、オレンジ

★大棗・玫瑰花の白玉のデザート

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 【 材料 】          |             |
| 大棗(なつめ)         | ..... 4個    |
| 季節のフルーツ(びわ、ブドウ) | 適宜          |
| 玫瑰花             | ..... 大2～3  |
| 水               | ..... 200cc |
| 白ワイン            | ..... 50cc  |
| 砂糖              | ..... 80g   |
| レモン汁            | ..... 1/2個  |
| 白玉粉             | ..... 50g   |
| 水               | ..... 大3    |

- 【 作り方 】
- ①大棗は水で戻し、白玉粉は水を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さになったら丸め熱湯でゆでて冷水にとっておく。
  - ②鍋に水、白ワイン、砂糖、玫瑰花を加えて煮立たせ大棗を加えてレモン汁を入れて冷ましてシロップを作る。
  - ③器に白玉団子、大棗、フルーツを盛りシロップをかける。
- 補中益気：大棗 行気解鬱：玫瑰花

