

「久留米三井薬剤師会 おくすり健康フェア 2018」 薬膳レシピ集



監修 久留米三井薬剤師会

春菊ジェノベーゼソース



【材料：作りやすい分量】

- 春菊 1束(生の状態で約200g)
- 松の実 30g
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 100cc
- パルメザンチーズ 30g
- 塩 小さじ1/2

春菊

緑黄色野菜のひとつで、旬は秋から冬です。独特な香りは、気を巡らせ、胃腸の働きを活性化させると言われていいます。また、カロテンやビタミン類を豊富に含み、油と一緒に摂ることで吸収率を高める効果があります。

【作り方】

- ① 春菊はたっぷりの湯で柔らかめに茹でる。冷水にとり、しっかり水気を絞っておく。
(ミキサーにかけたとき回りやすいように、数センチ幅に切っておくと良い。)
- ② 茹でた春菊、その他材料を合わせてミキサーにかける。
- ③ 滑らかな状態になったら、出来上がり。



(大さじ1杯分) エネルギー：65kcal 食塩相当量：0.2g

煮沸した瓶など密閉容器に保管し、冷蔵庫で1週間(冷凍庫では約1か月)保存可能♪
パスタや、肉・魚料理、サラダのドレッシングなどアレンジは自由自在です。



あさりの春菊ジェノベーゼソースパスタ



【材料：2人分】

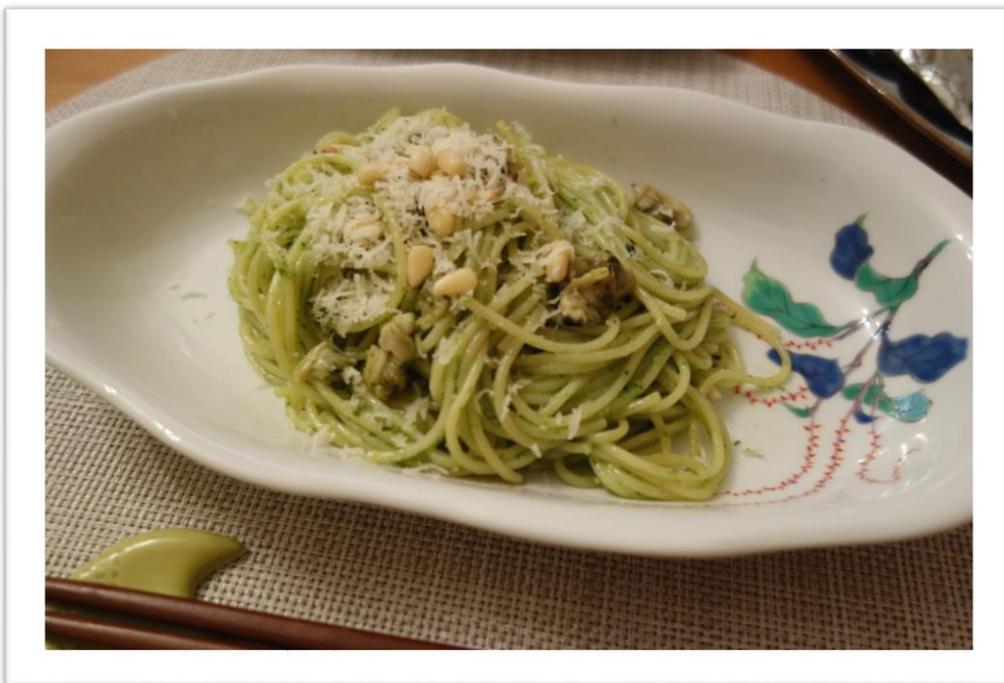
- あさり(殻つき) 200g
- スパゲッティ(乾) 180g
- 白ワイン(もしくは酒、水) 大さじ2
- 春菊ジェノベーゼソース 適宜
- オリーブオイル 適宜
- 塩こしょう 適宜
- パルメザンチーズ、松の実 適宜

あさり

良質なたんぱく質源であり、ビタミンB₁・B₂、タウリンなどミネラルも豊富。鉄や葉酸は造血作用を促進し、春に養生すべき肝の働きを助けます。

【作り方】

- ① パスタは袋の表示時間より30秒～1分短めに茹でる。(茹で汁を少し取っておく)
- ② フライパンにオリーブオイル、アサリを入れ火にかける。白ワインを回しかけ、蓋をして3分～5分ほど蒸し焼きにする。
- ③ アサリの殻が開いたら、茹でたパスタ、春菊ジェノベーゼソースを加えて和える。(水分はパスタの茹で汁を使って調節)
- ④ 皿に盛り、お好みでオリーブ油やパルメザンチーズ、松の実をかけて出来上がり。



(1人分) エネルギー：753kcal 食塩相当量：3.4g

ソースのアレンジレシピ②♪

塩麹チキンと野菜のソテー ジェノベーゼソースかけ

【材料：2人分】

- ・鶏もも肉 1枚(250g)
- ・塩麹 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酒(もしくは水) 大さじ2
- ・こしょう 少々
- ・にんじん 50g
- ・スナップエンドウ 50g
- ・春キャベツ 100g
- ・しめじ 50g
- ・オリーブオイル 適宜
- ・春菊ジェノベーゼソース 適宜



(1人分) エネルギー：538kcal 食塩相当量：1.6g

【作り方】

- ① 鶏もも肉の余分な脂や筋を取り除き、身の厚さが均等になるように包丁で身を開く。
- ② ボウルに A を混ぜ、そこに鶏もも肉を入れ、調味料を揉みこむ。
(時間があれば 30 分ほど置いておく。)
- ③ 人参は 1 切り幅の輪切りにし、スナップエンドウは筋をとり、どちらもさっと茹でておく。
キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取っておく。
- ④ 大きめのフライパンにオリーブ油を熱し、皮目からパリッと焼く。途中、フライパンの隙間で③の野菜と一緒にソテーする。
- ⑤ 皿に盛り、ジェノベーゼソースをかけて、出来上がり。

ソースのアレンジレシピ③♪

鮭のホイル焼き

【材料：2人分】

- ・鮭 200g
- ・塩コショウ、酒 適宜
- ・玉ねぎ 50g
- ・エリンギ 50g
- ・バター 8g
- ・ジェノベーゼソース 適宜

おうちにある野菜で代用可能
ですよ♪

【作り方】

- ① 鮭は塩・こしょう、酒で下味をつける。玉ねぎ、エリンギは薄切りにする。
- ② アルミホイルを 2 枚重ねてにして敷き、切った野菜、鮭、ジェノベーゼソース、バターの順に乗せる。ギュッと隙間がないように包む。
- ③ フライパンに並べ、1 センチほど熱湯を注いで蓋をし、中火にかけて蒸し焼きにする。

(1人分) エネルギー：291kcal 食塩相当量：0.9g

レバーのカレー揚げ



【材料：2人分】

- 鶏レバー 160g
- おろしにんにく 小さじ1/2
- カレー粉 小さじ1
- ガラムマサラ 少々
- 塩 小さじ1/2
- 卵 1/2個
- 小麦粉 大さじ1~2
- 揚げ油 適宜

A

鶏レバー

貧血といえば、レバーです。薬膳では“以臓補臓”（いそうほそう）という考えがあり、肝が弱っているときには肝（レバー）を食べて補います。たんぱく質・鉄分以外にも、ビタミンAやビタミンB₁・B₂を豊富に含み、疲労回復に効果があります。スパイスは、レバー特有の臭い消しと気の巡りを良くする働きがあります。

【作り方】

- ① レバーは一口大に切り、流水で余分な脂や血の塊などをきれいに取り除く。
- ② 厚手のビニール袋に、Aの材料を全て入れ、そこに①のレバーを加え、よく揉みこんでおく。（時間があれば、冷蔵庫で2~3時間なじませておく）
- ③ 揚げ油を熱し、180度で3~4分こんがり揚げる。
- ④ 皿に盛り、出来上がり。



(1人分) エネルギー：181kcal 食塩相当量：1.8g



レバーをカレー風味に味付けし、
食べやすい1品に♪
調味液に漬けておくだけ
簡単レシピです。

ホタテのお粥 ～クルミ味噌添え～



【材料：2人分】

- ・米 1/2カップ
- ・ホタテ水煮缶 1缶
- ・水 2カップ
- ・酒 大さじ1
- ・昆布 5cm

粥

おかゆ、と聞くと病気の時に食べるイメージが大きいかもしれませんが、薬膳では基本とされる料理です。胃腸の働きを高め、食材の組み合わせにより、季節に応じた食養生を可能にします。

～くるみ味噌：作りやすい分量～

- ・長ネギ 80g
- ・くるみ 50g
- ・味噌 80g
- ・みりん 20cc
- ・はちみつ 20g
- ・キビ糖 10g
- ・ごま油 適宜
- ・クコの実 少々

A

くるみ

生薬名を“胡桃肉”（ことうにく）。人間の発育や老化に深くかかわる腎の働きを高め、アンチエイジングの効果があると言われます。冬の時期に冷えてしまった腎を温め、浮腫みや冷え、空咳、乾燥肌などに効果があるとされています。

(くるみ味噌：大さじ1杯分) エネルギー：51kcal 食塩相当量：0.7g

【作り方】

- ① 長ネギは刻む。くるみは荒く刻んで、フライパンで乾煎りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ネギを炒める。
- ③ しんなりしたら、調味料Aを全て加えて煮詰め、最後にくるみを加える。
- ④ お米を研ぎ、鍋に米、ホタテ缶(缶汁ごと)、水、酒、昆布を入れ、中火にかける。
- ⑤ 沸騰したら底から大きく混ぜ、弱火にし、時々かき混ぜながら30分炊く。
*炊飯器のお粥モードで炊飯すると、より手軽です。
- ⑥ 椀に盛り、くるみ味噌、クコの実を添えて出来上がり。



(1人分) エネルギー：233kcal 食塩相当量：2.1g

プルーンと青菜の白和え



【材料：2人分】

- 青菜(ほうれん草、小松菜など) 1/2束(生の状態で約100g)
- プルーン 20g
- 木綿豆腐 70g
- すりごま 大さじ1/2
- 味噌 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- きび糖 大さじ1/2

A

プルーン

血を補い、貧血の予防・改善によく、食物繊維も豊富で便秘解消や美肌効果も期待できます。

青菜以外にも、山菜など春に出回る苦みのある食材と組み合わせると、より薬膳効果を高めた1品になります。

【作り方】

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで1分ほど加熱し、そのまま置いて水切りをしておく。
- ② 青菜は熱湯でさっと茹で、2~3センチ幅に切る。プルーンは小さく刻む。
- ③ ボウルに①の水切りした豆腐、Aを入れ、へらなどで滑らかになるまで混ぜ合わせ、和え衣を作る。
- ④ 青菜とプルーンを和え、皿に盛り、出来上がり。



(1人分) エネルギー：121kcal 食塩相当量：1.6g

甘酒



【基本の甘酒】

- 米麴 500g
- 米 1合(150g)
- 白湯 カップ3~4

甘酒

冬に飲むイメージの強い甘酒ですが、実は夏の飲み物であり、俳句でも夏の季語として用いられます。原料に使用する米麴は、日本風土に合った発酵食品のひとつで、エネルギー源であるブドウ糖をはじめ、ビタミンB群、必須アミノ酸を多く含みます。また、腸内細菌のエサとなるオリゴ糖には整腸効果もあります。薬膳的観点から見た効能は【補気】【生津】【活血】汗などで失われる気や水を補い、身体に潤いを与えることで、血液循環を良くする働きがあります。毎日の生活に取り入れたい、食材のひとつです。

【作り方】

- ① 米は研いで、分量の水を加え、粥を作る。(炊飯器の粥モードで作ると手軽です♪)
- ② 出来上がった粥を、60℃位まで冷まし、米麴を加える。
- ③ 炊飯器などの保温モードで、8時間前後 60℃を保ち、発酵させる。その間、何度か全体を混ぜ合わせ、空気に触れさせる。

【保存方法】

- ◇ 冷蔵庫で3~6日。
日が経つと発酵が進み、酸味が出てきます。保存前に火にかけ、70℃近くまで火を通せば、2週間程度保存出来ます。
- ◇ ジップロックなどの密閉袋に入れ、冷凍庫で1~2か月保存可能。
長期間保存したい方、少量ずつ甘酒を楽しみたい方におすすめの保存法です。



麹菌は低い温度帯でその活動をお休みさせ、酵素活性を保持することが出来ます。再加熱時は、麹菌の死滅温度である70℃を超えないように注意しましょう。

アレンジ♪簡単にできる甘酒ドリンク



★混ぜるだけレシピ

① 黒ゴマジンジャー甘酒

【材料：2人分】

- ・甘酒 200～300cc
- ・すりおろししょうが 小さじ1
- ・すり黒ゴマ 小さじ1～2

しょうが・黒ゴマの温め
パワーで身体ぽかぽか！

(1人分) エネルギー：138kcal 食塩相当量：0.3g

② アップルシナモン甘酒

【材料：2人分】

- ・甘酒 200～300cc
- ・すりおろしリンゴ 1/2 個分
- ・シナモン 少々

整腸作用のあるリンゴは甘酒との
相性もばっちり。
身体を温めるシナモンと一緒に。

(1人分) エネルギー：199kcal 食塩相当量：0.3g

★ミキサーにかけるだけレシピ

③ 豆まめ甘酒

【材料：2人分】

- ・甘酒 200 cc
- ・豆乳 200 cc
- ・ゆで小豆 大さじ2～3

デトックス作用のある小豆で、身
体に溜まった余分な水分を排泄。
豆乳で潤いチャージ。

(1人分) エネルギー：159kcal 食塩相当量：0.3g

④ キウイヨーグルト甘酒

【材料：2人分】

- ・甘酒 150 cc
- ・キウイフルーツ 1 個
- ・プレーンヨーグルト 150g

キウイは喉を潤し、乾燥対策や風
邪予防に。ヨーグルトの乳酸菌で
腸から元気！

(1人分) エネルギー：134kcal 食塩相当量：0.2g

塩ゆで豚と春野菜の甘酒味噌ソース



【材料：2人分】

- ・豚ロース(塊) 200g
- ・塩 6g(豚肉の約3%)
- ・春キャベツ 150g
- ・にんじん 70g
- ・スナップエンドウ 50g
- ・レンコン 70g

キャベツ

キャベジンで知られるビタミンUを含み、胃の働きを高めることで身体全体の気の流れを良くする効果があります。特に春に出回る春キャベツは葉が柔らかく、生食に向いています。

～甘酒味噌ソース～

- ・甘酒(※米と米麴のみで作られたもの) 50g
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・コチュジャン 小さじ1～3 (辛さは好みで調節)
- ・味噌 大さじ1.5
- ・きび糖 小さじ2
- ・はちみつ 小さじ1 (甘酒味噌ソース:大さじ1杯分) エネルギー:27kcal 食塩相当量:0.3g

【作り方】

- ① 豚肉に塩を揉みこみ、ラップでぴったりと包み、冷蔵庫で1～2晩寝かせる。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、①の豚を入れ、弱火で1時間ほど茹でる。煮汁ごと置いて冷ます。
- ③ 甘酒味噌ソースの材料を合わせ、ソースを作っておく。
- ④ 野菜は食べやすい大きさに切り、フライパンにクッキングシートを敷いて野菜を並べる。シートの下に水を適量入れ、火にかけて蒸し煮にする。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、薄切りにした②の豚肉を加え、さっと温め直す。
- ⑥ ソースを添えて、出来上がり。



(1人分) エネルギー: 354kcal 食塩相当量: 3.5g

甘酒のアレンジレシピ②♪ ※甘酒は酒かすの入っていないものを使用

レーズンと春キャベツの甘酒コールスロー



【材料：2人分】

- 春キャベツ 150g
- レーズン 20g
- 甘酒 大さじ2~3
- 酢 大さじ1
- レモン汁 小さじ1
- 塩・こしょう 適宜

A

酢

血をキレイにして、流れをよくする働きがあるので、血行不良による冷えやのぼせ、肌荒れなどに効果的です。酸味が唾液の分泌を促進させ、食欲不振や消化不良も改善する働きがあります。

【作り方】

- ① 春キャベツはやや太めの千切りにし、塩を振りかけ、置いておく。
- ② 調味液 A を混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、そこにレーズンも加えておく。
- ③ 塩もみしたキャベツと、ドレッシングを合わせ、出来上がり。



(1人分) エネルギー：62kcal 食塩相当量：0.3g



血や気を補うレーズンと合わせ、春の食養生にピッタリな1品です。

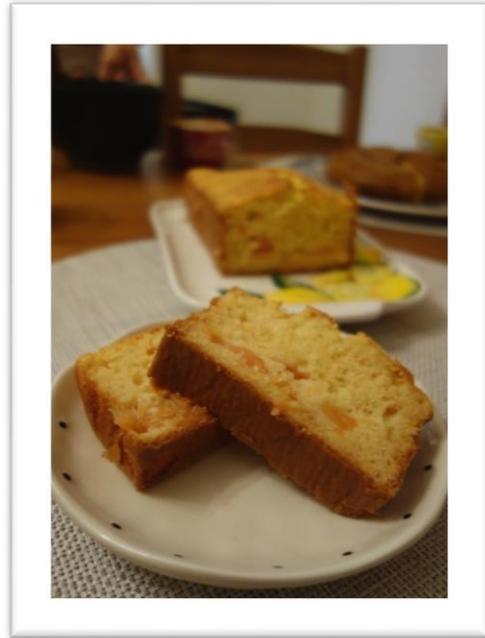
グレープフルーツと甘酒のパウンドケーキ(パウンド型1台分)



【材料：2人分】

- ホットケーキミックス 1袋(150g)
- 甘酒 大さじ3
- はちみつ 大さじ3
- 卵 1個
- 牛乳 80ml
- バター 30g
- **グレープフルーツ** 1個(正味 150~170g)

A



グレープフルーツ

グレープフルーツに含まれる香り成分は
いらいら防止に効果的です。柑橘の独自の
香りは気を巡らせ、環境の変化に疲れ
てしまう春に気の鬱滞を解消してくれる
食材です。

(1人分) エネルギー：601kcal 食塩相当量：1.2g

【作り方】

- ① グレープフルーツは皮をむき、薄皮も取り除いて1口大に切る。
- ② バターはレンジで20秒加熱し、溶かしバターにしておく。
- ③ オーブンは170℃に予熱する。
- ④ ボウルに、Aの材料を混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えさっくり混ぜる。
- ⑤ 溶かしバター、グレープフルーツも加え、さっと混ぜたら、型に流す。
- ⑥ 予熱したオーブンで35~40分ほど焼く。



最後の焼きの行程は炊飯器でも可能です。

⑤の行程後、炊飯器のお釜に流し入れ、
普通炊飯のスイッチを押すだけです。
より手軽にケーキを焼くことができます♪

豚の甘酒たれ丼 (2人分)



【材料：2人分】

- ・豚小間切れ 150g
- ・玉ねぎ 1/2
- ・ごま油 小さじ2
- ・酒 大1
- ・しょうゆ 大1.5
- ・みりん 大1
- ・水 25cc
- ・甘酒 30cc
- ・ご飯 300g
- ・しょうが、ごま *お好みで

A

甘酒の自然な甘さを活かし、
砂糖の代わりに♪

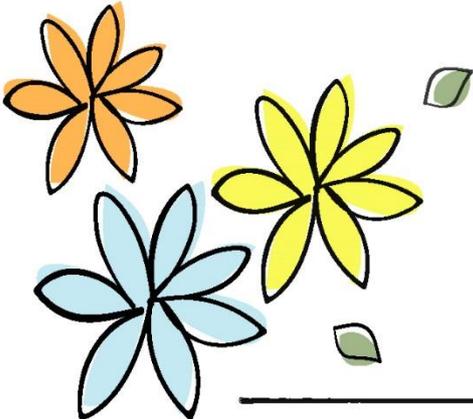
【作り方】

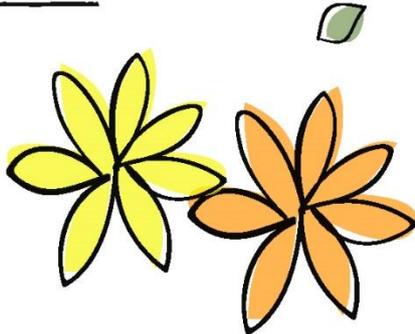
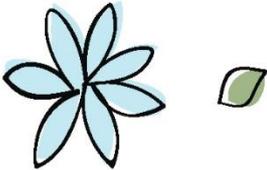
- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② 調味料 A を混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油をひいて、豚肉を炒め、玉ねぎを入れる。
- ④ 全体に火が通ったら、A を混ぜ入れ、炒め合わせる。
- ⑤ ご飯の上に盛り、好みでしょうがなどを飾る。



(1人分) エネルギー：511kcal 食塩相当量：2.1g

MEMO





MEMO

