

薬膳レシピ ⑩

元気とキレイ
をつくる！



料理 パン・ウェイ

薬膳料理研究家
中国北京生まれ。NHK中国関連番組の翻訳・コーディネートとして活躍。NHKの「中国語会話」で中国食文化を紹介したことがきっかけで料理研究家を志す。季節と身体をテーマに四季に沿った食生活を提唱。都内にて薬膳料理や中国家庭料理の教室を主宰。「ぎょうの料理」等のテレビ出演のほか、講演会でも活躍中。著書に「ひと皿で体が元気になるお粥と麺の本」「元氣とキレイの薬膳的暮らし」にんじく・しょうが・ねぎ・とうがらしの薬膳レシピ」等がある。

じゃが芋の オイスターソース炒め

1月は、6日前後が「小寒」、21日は「大寒」になります。文字どおり、一番寒い時期です。

温めること、風邪をひかないことが大切になってきます。

乾燥している時期でもありますから、

殺菌作用のある食材を積極的に使って、

予防に心がけましょう。この時期に最適な一品を紹介します。

1月は寒い季節です。お正月で食べることも、飲むことも多くなり、内臓が疲れます。さらに、家の中に籠る時間が長くなりますから、体にとって必要な熱がたまってしまいます。十分に気をつけなければなりません。また、空気が乾燥していて、インフルエンザなどの感染症に罹りやすいため、予防を心がけることが大切になってきます。昔からこの時期には殺菌作用の強いものを摂るようといわれているのはそのためです。

「じゃが芋のオイスターソース炒め」は、どこの家庭にもあって、体を温める食材を使った、手軽な炒め料理です。じゃが芋は風邪に効果的といわれているビタミンCも豊富です。免疫力も高めるビタミンCは、加熱により失われ

てしまうのが一般的ですが、デンプンの多い芋類の場合は、加熱してもそれほど失われることがないので、炒める野菜料理の材料として最適です。

レンコンも冬のメニューにはよく用いられますが、芋類と同様、ビタミンCの含有量が多いので、積極的に取り入れてほしいと思います。ビタミンCをたくさん摂取して、風邪を積極的に予防してください。

解毒作用の強い食材としてクレソンを使用しています。体に入った菌に対して効果を発揮してくれます。この時期になると、花粉症予防も始めなければなりません。クレソンをはじめとするセロリやセリなどの香りの強いセリ科の植物は有効です。大いに用いてください。



じゃが芋のオイスターソース炒め

材料(6人分)

- じゃが芋 4個(約400g)
- 生木耳 40g
- クレソン 1/2束
- 水 100ml
- 長ネギ(みじん切り) 1/2本分(約大さじ6)
- オイスターソース 大さじ2
- 鶏がらスープの素 約小さじ1
- 黒胡椒 小さじ1/4
- 白胡麻油 大さじ1

作り方

- 皮をむいたじゃが芋を長さ5cmに切ってから、5mm角の棒状に切る。生木耳の硬い部分を切り落とし、千切りにする。クレソンの葉を手で千切り、茎は小口切りにする。
- 白胡麻油でじゃが芋を少々炒めてから、水を加えて蓋を閉め、少々蒸らす。
- 鍋の水が少なくなったら蓋をとり、再び炒める。じゃが芋に透明感が出たら、オイスターソースと鶏がらスープの素、1の生木耳を加えて全体をからめる。長ネギを加えて手早く混ぜ炒めたら黒胡椒で味を調える。1のクレソンの茎を散らして、一瞬混ぜ炒め火を止める。
- 3を器に盛り、1のクレソンの葉のせる。

水分摂取を心がける

私の故郷の冬は、とても寒くて乾燥します。子どもの頃、祖母から言われていたのは、「30分に1回、ひと口でもいいから水分を摂りなさい」ということ。飲むのはお茶で、まずひと口、口に含んでうがいをして、それから2、3口飲むのがいいと言われて続けてきました。水分補給はもちろんのこと、お茶にはカテキンなどの殺菌効果のある成分が含まれています。この習慣が、寒い乾燥した冬を乗り越え、風邪退治をしていたのだと思います。生活の知恵を伝承しなければいけませんね。

パン・ウェイの薬膳ショップ

3年後、5年後の健康状態をつくるための知恵を伝承していくパン・ウェイの薬膳料理教室。その1階のスペースに、ショップがオープンしました。ドレッシング、醬、お茶、調理道具が並んでいます。一度お立ち寄りください。
<http://www.pan-chan.com>

