

わせの組み合わせも、漢方の教えが元になってくるんですよ。たとえば、お刺身についてくる大根のツマや大葉などには解毒作用があるので、今のような保存技術がなかった昔は、傷みややすい素材の料理には欠かせない付け合わせだったのです」と佐々木先生。こういった知恵も全て漢方の教えから来ているのだそう。つまり私達は、知らず知らずのうちに漢方式的な食生活を実践していたのです。

「ヨモギやナツメ、クコの実などの代表的な薬膳素材を使わなくても、お湯にポンとショウガを入れて、余った野菜を全部入れてお鍋にすれば、これでもう立派な薬膳鍋なんです。野菜のダシがたっぷり出たスープはまさに漢方そのもの。おいしいし健康になるし、1週間に1回は冷蔵庫のお掃除も兼ねて、ぜひ余り野菜鍋をしてください。」

体を冷やさない食事こそ健康や美の第一歩

どんな病気や症状でも、それを改善する一番の基本は、普段から『体を冷やさないこと』というのが漢方の教え。特に女性にとって『冷え』は大敵です。

「よくダイエットをしている女性で、サラダしか食べてないのに痩せないとか、水をたくさん飲めば痩せると聞いたのに全然痩せないどころか体重が増えたという人がいますが、これは生野菜も水も体を冷やす素材だからです」と佐々木先生。「冷えた体では代謝が悪くなるのでいくら食べる量を少なくしても脂肪は燃えませんし、水をたくさん飲んで代謝しにくいので体内に溜まってしまいうので、体重は増え、むくんで太った印象になってしまいます。ですから、同じ野菜を食べるなら、体を温める効果のある生姜を使っ

た野菜鍋や野菜スープを食べ、お水よりも白湯かを飲むようにすると、ダイエット効果も上がるのではないのでしょうか」とのこと。思い当たる人もたくさんいるのではないのでしょうか。

「食べても効果が出ないものは、体が必要としないものです。体に合うものは、必ずおいしいと感じるはずですし、体内で効能を発揮してくれます。もしも生野菜が好きなら、朝や夜ではなく、体が活動的になった昼間食べるのと良いでしょう。生野菜を食べるなら、生姜やクコの実(サジー)、ナツメなど、体を温める食材と一緒に食べましょう。」

「ダイエット中の人に限らず、夜、お腹が空いて眠れないということがあると思います。そんなときは温かいハーブティーや温めた豆乳を飲めば、体が温まると同時に精神がリラックスするので、安眠出来ますし、健康の基本の一つである朝食をたくさん食べられるようになります。眠れないときに起き出してたくさん

ん食べるのは、胃腸病や肥満の原因になるので厳禁です」。

おいしい食事は最高の薬

普段の食事に野菜をたっぷり使うことで薬膳料理になることがわかりましたが、体の不調に即効能を表す食材もあります。

たとえば、風邪のときはオレンジの皮(チンピ)や生姜を白湯に入れて飲めば体が温まり、回復を早めます。生姜は筋肉痛も和らげます。便秘のときはピスタチオを白湯と一緒に。食べ過ぎや飲み過ぎで胃腸がむかつくときは、キャベツを。

佐々木先生は、「食事は無理なくおいしく食べれば何でも薬になります」と言います。体を冷やさず、寝る前の大食は避け、好きなものをおいしく頂く。漢方を生活に取り入れるのは、思ったより全然簡単なことだったのですね。

←次のページに薬膳になる代表的な食材を紹介しています。

超カンタン! 薬膳素材を使ったお鍋

*注: 制作者の都合で、全てひとり鍋の写真になってしまいました…(涙)

鶏団子とゴボウの薬膳鍋

【材料と分量は、お好みと人数に合わせて適当に】

鶏ガラスープ (インスタント使用)

- ・鶏ひき肉 ・ゴボウ (たっぷりの量をささがきに) ・シメジ
- ・シイタケ ・白菜 ・水菜 ・ネギ等、お好みの鍋の具
- ・ネギ ・ショウガ ・シイタケ ・ニンジン ・レンコン 等
- ・ポン酢などお好みのつけダレ

【作り方】 青の材料をフードプロセッサー等でみじん切りにし、鶏肉と混ぜてお団子をつくり、ピンクの材料と共に鶏ガラスープで煮立て、好みのタレでいただく。*ゴボウがポイント!

薬膳カレー鍋

【材料と分量は、お好みと人数に合わせて適当に】

鶏ガラスープ (インスタント使用)

- ・カレー粉、みりん、しょうゆ、酒 (全て人数×大きじ1)
- ・豚肉薄切り ・キャベツ ・ニラ ・たまねぎ ・ニンジン
- ・黒コショウ ・ショウガ (たっぷり!) ・唐辛子 ・にんにく
- ・あればクローブや八角、クミンなどのカレー&漢方スパイス

【作り方】 緑と青の材料を鍋で煮立て、赤の具を入れる。*タマネギをゴロツと丸ごと入れるのがポイント。カレーとキャベツ、豚肉の相性が最高! 毎日食べてもいいくらい!

豚肉とネギの薬膳鍋

【材料と分量は、お好みと人数に合わせて適当に】

鶏ガラスープ (インスタント使用) ・ショウガ

- ・ごま油 (大きいお鍋で約大きじ2) ・塩
- ・豚肉薄切り ・ネギ (たっぷり) ・白菜 ・豆腐
- ・キノコ類等、お好みの鍋の具

【作り方】 緑の材料を鍋で煮立て、塩で好みの加減に調べてから赤の具を入れる。*シンプルな塩味スープと具から出たダシとごま油が絶妙のハーモニー! つけダレは要りません!