

第三回鳳凰薬膳講座

菜譜

健美彩華盆

健美彩り 五味調和オードブル盛り合わせ

西洋猪心湯

西洋人参とハト麦、百合根、豚心臓入りスープ

菊蟹無花果

揚げ無花果の蟹、菊花餡かけ、蓮の実を添えて

黒酷荔枝捲

ライチのいきいきポーク巻 黒酢ソース

大蒜葱焼鰻

浜名湖の鰻と大蒜、葱白の煮込み

棒々鶏涼麺

バンバンジー涼麺

葉月甜点心

デザート盛り合わせ

清香薬膳茶

香り高い薬膳茶

葉月

旺盛な太陽も次第に衰え、暑熱も退く。天地清く、爽やかとなる。
日中の暑さは残るが、ふと秋の気配を感じ過ぎやすい時季。
気は生命維持に重要で、呼吸による清気と米など水穀から得る栄養から気を生成する。

今月のテーマ 滋陰潤肺

陰を補うことにより、清熱したり潤したりする。
燥邪は肺を犯すため肺を潤して治療する食材を使用しする。

中医学では、五行理論に基づいた滋味あふれるオードブル。夏の彩り、胃の働きを活発にして、食欲を増進させるとされています。

西洋人参は寒性ですが朝鮮人参と同じ働きがあり、浮腫み、美肌効果が期待されます。ハト麦、豚の心臓、百合根は精神安定をはかり、心を癒してくれるとされています。

全体的に体を冷ます食材が多いですが、浮腫みを取り、解毒作用があるとされています。ハスの実は養心安神の働きがあるとされています。百合根、牛乳、白木耳、胡瓜などと合わせて、滋陰清熱の働きが強く現れます。

地元のいきいきポークは体に活力を与え、揚げ茄子と共に、ぶどうの香り黒酢のまろやかな酸味は疲労回復、食欲増進に効果的とされています。陽気の好物、荔枝と共に仕立て上げました。

浜名湖の鰻は豊富なビタミンAや脂肪酸が免疫力を高め、体力強化をすると言われています。蒜はウイルスから体を守り、スタミナが増強するとされています。葱白は体を温め血行促進させ、ストレスを和らげるとされています。

鶏肉は体力の低下、食欲不振を改善するとされています。また、冷えによるげっぶを抑える働きもあるとされています。

甘いデザートは気血を補い、人の活動に不可欠な機能や栄養物質などを取り込んでくれる効果があるとされています。

食欲不振、胃もたれなど胃の不調を改善し、憂うつ、イライラなど不安定な気持ちを安定させ、眠りが浅い時の改善にも効果的とされています。