



創刊にあたり皆様に

理事長 鷲見 美智子



本草薬膳学院が設立してから1年になりました。学院設立の主旨は、日本人がより健康的な食生活を築くことができるよう積極的に中医学の理論を取り入れ、食養・薬膳の学術的教育活動と、その普及につとめるようとするところにあります。心身ともに健康に過すための基盤を「食」のあり方に求めることについては、誰しもが認めるところではないでしょうか。中国医学では、「整体観念」に基づいて人間の身体を全体的にとらえ、自然と身体との間の調和に健康的な食べ方の基本を求めようと考えます。この思想は日本人の今の食生活にとってきわめて大事なことでないでしょうか。

本草薬膳学院が薬膳についての幅広い知識を学び、中国医学の理解を深めることが大事な学習並びに交流の場となってほしいと願っています。

家庭薬膳コース 宮澤 清美

かしこ

写真を添付いたしました。皆、にこやかに写っていて、大変好い写真になりました。明日も宜しくお願いいたします。

明日の授業は「更年期」がテーマとのこと。やっぱり、どんなお話があるのかしら？ どんなお料理を食べるのかしらと、ほんの少し不安なのですが、気のいい皆さんと、楽しい時を過ごしたいと思えます。

大森や淡大雲については、まだ、自信が無く、復習ができていませんが、今度、実家の近くの漢方薬屋さんを覗いてみようと思います。

先月の授業は、「便秘」がテーマということで、「一体、どんなお料理を食べることになるのかしら」とほんの少し不安だったのですが、どれも食べやすく、美味しかったので、大変安心しました。

わが家では、くらげと昆布の和え物が好評でした。授業では、何首烏粉のお話が印象的で、心に残ります。

便り

劉 海洋先生



風鈴の音色が、心に沁みる季節となりました。劉先生は、如何お過ごしですか？

我が家の食卓 苦瓜

中国薬膳研究会国際薬膳師・管理栄養士 海老原英子



苦瓜が夏野菜として我が家の食卓に登場するようになって五年になる。

当時は、夏バテ予防の健康野菜として話題になっていたが、瓜類にはない大小の凸凹した表面の異様さと苦さで、私は敬遠していた。ところが、薬膳を学ぶようになって、苦瓜には体を冷す作用があり、それが夏の暑さに負けない体力づくり役に役立つことを知った。さっそく、園芸店で苗を五本買い、畑に植え付けた。梅雨が明けた頃から、暑さに強い苦瓜の生長はめざましく、つるは支柱が見えなくなるほど伸び、黄色い花がたくさん咲いた。雌花は開花後2、3週間で15センチくらいの瓜になり、最盛期には毎日十本以上も収穫した。

私は、沖縄料理のゴ・ヤ・チャンプル・しか調理方法を知らなかったし、苦みが嫌われて家族には不評だったので、1週間に2本もあれば十分だった。近所の沖縄出身者の家以外、苦瓜を喜んでくれる人はいなかった。私は犬の散歩仲間や職場の人にまで、苦瓜の健康効果と調理方法を説明して食べて欲しいと説得した。それでも、食べきれずに成熟した果実はオレンジ色となり、果皮が裂けて黒い種子をむきだしにしたままつるにぶらさがっていた。

私は、熱帯アジアを原産地とする苦瓜が、猛暑と乾燥に負けない丈夫な植物であるのを作ってみてはじめて知った。それを食べることで、雪国生れで暑さに弱い私が夏を快適に過ごせるようになった。たぶん、自分の体内にない強力なパワーをこの小さな食物から与えられたにちがいない。

今では、苦瓜は我が家の夏の食材として欠かせない。苦さを減らすための下処理は、表面を直火で焼いたり、板ずりしたり、中の種はスプーンできれいに消り取ってから、薄切りにし、ひと塩して苦みを滲み出させるなどだ。料理は豆腐や夏野菜との炒め物、かき揚げ、湯がいて和え物、焼き物、漬物とレパートリーも増えた。どの料理もはじめての一口は苦いが、食べるごとに苦味が薄らぎうまさに変わっていくから不思議な食べ物だ。

平成十五年八月

沖縄の友人の話では、オレンジ色に熟した果肉はとろりとした甘味があり子供たちが喜んで食べるという。また、若い茎葉の絞り汁はできものの外用薬になり、種ごと輪切りにして乾燥させたものは煎じて、解熱剤として使われているそうだ。



上：中部校の授業
左上：東京校の実習（都内施設）
左下：調理師専門学校にて薬膳の授業



掲示板：

1. 本校第1回家庭薬膳アドバイザー認定試験予定：11月30日（日）場所：中部校（豊田市）
2. ツムラ温泉科学プロジェクトに“効く温泉に効く料理「本格的薬膳教室」”が9月にスタートしました。本校劉海洋学院長が監修しています。
<http://www.onsenkagaku.com/>
3. 薬膳の旅について来年2月に昆明・大理・麗江に予定している。具体的なことは決定次第に連絡する。
4. 2004年度国際薬膳師（士）資格認定試験は来年の4月前後に予定している。