



## お菓子を楽しむ

研究科

### 蒸しまんじゅう (萩まんじゅう)

効能: 補脾益気



### 講師 大村和子

(3期卒業生国際薬膳師)

＜材料＞	10個分
中あん	
さつま芋	125g
白あん	125g
皮	
小豆粒あん	90g
小麦粉	50g
もち粉	10g
B. P.	2g
砂糖	40g
水	15g

#### ＜作り方＞

- 1) 砂糖に水を入れて溶かし、小豆粒あんを加えて混ぜる。
- 2) 小麦粉、もち粉、B. P. をよく混ぜ合わせてふるい、1) に加えて混ぜ生地を作って15～30分休ませる。
- 3) 茹でたさつま芋の皮をむいてつぶし、白あんと混ぜ10等分にして丸める。
- 4) 2) を打ち粉に出して10等分に3) を包あんする。
- 5) 蒸気の上がった蒸し器に入れて、強火で12～15分蒸す。

#### ＜効能＞

小麦粉: 平、甘、心、脾、腎。清熱除煩、補益脾胃  
 もち粉: 温、甘、脾、胃、肺。補中益気  
 砂糖: 平、甘、脾、肺。潤肺生津  
 白あん(扁豆) 平、甘、脾、胃。健脾化湿  
 小豆: 平、甘、酸、心、小腸。利尿除湿、解毒排膿  
 さつま芋: 平、甘、肺、脾、腎、肝。益気健脾

## 体に、心にやさしい料理を教えたいと思います

第11期中医薬膳(平日)コース 山上 嘉江

「食べるって何だろう？」

8年前、私は漠然とそんな疑問を抱いていました。

答えを出すべく、一から「食」について勉強しました。物事を細分化し、栄養素を数値化する西洋栄養学。一物を全体としてとらえる東洋栄養学。どちらが優て劣なのかではなく、現代人に必要なのは東洋的な物の見方や考え方なのだ、素直に思えました。現在、月2回の教室では毎回目から鱗が出る思いで、楽しみながら授業を受けています。

薬膳をやっている、ふと思うのは流行りに流されなくなったということです。「万人に良い食べ物はない！個人を診て判断する」という中医学の理論の下、氾濫する情報に惑わされない判断力が身についたと思います。

私の仕事はというと二足のわらじを履いており、野菜のソムリエとしてレシピ作りや料理を作る仕事、そしてもう一つは、渋谷で料理教室の講師をしています。

前者では、レシピを配布し、デモンストレーションをしながら作り方を教えるのですが、最近では常連のお客様とも仲良くなり、自分の作った料理がたくさんのご家庭の食卓にのぼると思うと、大変やりがいのある仕事だと感じています。

「この前の料理が、家族に大好評だった」といって頂けると、その日がとても幸せな気持ちになります。後者の料理教室の講師は、女性3人で始めた料理教室です。今まで私が学んだこと全てを結集させ、体に、心にやさしい料理を教えたいと思います。いずれも、「食」に携わるお仕事。本草薬膳学院で学んだことを、そして、これから学んでいくことを、少しでも多くの人に伝えていきたいと思っています。



短い期間ですが、しっかりと、みっちり勉強することができて、本当にスクーリングに参加して良かったです。先生方、そして学生の皆さん本当にありがとうございました。

さらに何よりも良かったことが、同じ志を持つ仲間と直接出会えたことです。スクーリングには全国から同じ通信講座を受けている学生が集まるので、同じ状況でがんばる仲間と出会い、話をし、一緒に学ぶことで心強く、私もすっかりと頑張ろうというさらなる意欲がわきました。

ところが、やはり一人で独習するため、疑問などがわいてもモヤモヤしたままと言うことも多々あったのですが、今回スクーリングに参加し、直接授業を受けたことで劉先生の授業がとても解りやすく、今後自宅で学習するコツも教えていただき、本当に良い機会になりました。そして、待望の調理実習も授業を通して薬膳をより身近な日常のものとして捉えることができ、とても勉強になりました。

薬膳の勉強をしたくないなと決心し、中途半端ではなく、きちんと勉強ができる学校探しを始めたところ、本草薬膳学院を知ることができました。本来は、通学できる場所で調理実習にも参加し、学んだ方が薬膳が身につくだろうとは思っていたのですが、私の住む地方都市福岡には学校はなく、通信講座に申し込みをしました。



同じ志を持つ仲間と出会えてよかった

通信教育コース 平沼 公代