



## 私と薬膳

中部校 古橋 憲政



皆さんこんにちは!! 愛知県在住、妻、長女、次女の4人で奮闘中の調理師です。よろしくお願ひします。私が初めて薬膳に出会ったのは、20歳の頃です。『ザ・シェフ』という漫画の中で、主人公の味沢シェフが大切なお婆ちゃんの為に(長生きして欲しいという気持ちをこめて)作った料理が、薬膳料理でした。そのお婆ちゃんは大変な資産家で、お婆ちゃんの危篤を聞いた息子達が相続争いをしている最中に料理が出されるという設定です。息子達は、「何だあの臭い料理は?!」と批判していましたが、目も見えなくなったお婆ちゃんは、匂いを嗅ぐなり中に入っている薬草の名をいい当てながら感謝して食べるという内容でした。このように、最初の出会いは薬のイメージが強かった為、例え漫画といえども薬を使った料理としてあまり関心が無かったです。一方、自分自身が会社で働く為には健康管理が重要であり、何か食事をとることにより健康になれないものかと、色々な本を読んだ時期もありました。そんな時、今の妻と結婚をしました。妻は、アトピー性皮膚炎を持っていました。その妻が、以前食事を通してアトピーを治しに通っていたところがあると教えてくれました。通っていた所というのが、勝本先生が主宰している健康料理塾(現本草薬膳学院中部校)でした。ここでの出会いが自分にとって衝撃的な出会いでした。まず驚いたのが、あらゆる病気治しが身近な食材を使った養生食や手当法で可能という事でした。半信半疑でありました。なにせ、病院に通っているわけでもなかったものだから...。しかし、通っているうちに、これこそが自分の探していたものではないか?!と見極めたいと思うようになりました。そこで、実際に家の食事、お昼は弁当持ちで玄米菜食にしたところ、みるみる体重が減っていきました。当時70kgの体重が、半年あまりで55kg程になり周囲の人を驚かせました。それよりも驚いたのは、自分は今まで病院通いもなく健康だと思っていましたが、実際は偏頭痛を持っていたんだあと違いがわかったことです。というのも、高校生時代から時々頭が痛むことがあったのですが、あまりに日常的な事でしたのでさほど気にしてなかったのです。しかし、今回その痛みから開放されたのです。まさか、痛みがとれるとは思っていませんでしたので、この事にはビックリしました。この事があってから、この教えは正しいと自分で納得できました。あれから数年、教室も中医学理論を取り入れ、より深く理解しやすくなり、料理の幅も格段と増えました。現在、我家の食事当番としては、大変有難く思っています。これから国際中医薬膳師取得に向けて、ここでの教えをしっかりと身につけ、家族の健康、そ

して1人でも多くの方が真の健康になれるようがんばります。デ、肝心な勉強は、毎日お経を唱えて中薬、方剤を覚えています...



年間4回発行する予定です。投稿をファクスにて学校へ送ってください。

皆さんの投稿をお待ちしております。

### 材料 (6人分)

白菜 小 1株 煮汁  
豚バラ肉 400 ス - プ 1,800ml

### 下味調味料

醤油 大さじ2杯  
酒 大さじ1杯  
くず切り 50g  
長葱 1本  
生姜 1片  
酒 大さじ3杯  
塩 大さじ1杯

### つけ汁

白胡麻 大さじ3杯  
醤油 100ml  
五味子酢 大さじ2~3杯  
練辛子 大さじ1杯

## 白菜砂鍋

東京校中医薬膳師コース  
安里 清子



### 作り方

1. 白菜は5~6cm長さの輪切りにし、特に根に近い処は形をくずさないようにきれいに洗います。
2. 豚肉はうす切りにし、3~4cm長さに切り、下味をつけます。
3. くず切りは戻して適当な長さに切ります。
4. 長葱は斜め切りにし、生姜はうす切りにします。
5. つけ汁は白胡麻を煎って半ずりにし、調味料を合わせておきます。
6. 土鍋に白菜の葉先、長葱、生姜を敷き、更にくず切りを広げて入れます。
7. 土鍋の中心に白菜の根に近い処を切り口を上にして置き、そのまわりに白菜を並べ、その間に豚肉をさし込み大輪の花が開いたように土鍋一杯にします。
8. にあたためた煮汁を加え、白菜が柔らかくなるまで煮ます。
9. 卓上で煮ながらいただきます。