



鍋を囲み頬を紅くして楽しく語らう家族の笑顔は、私にとって最高のプレゼントである。

2003年12月

寒い日が2, 3日も続くと、ラムしゃぶで体を温めたくなる。我が家では、5年ほど前から牛しゃぶの代わりにラム(小羊肉)を使っている。この料理は、薬膳研究家のT先生から教えていただいたもので、北京では冬になると必ず食べる季節料理だと伺った。羊肉は臭みがあつて硬いという先入観があり、また、しゃぶしゃぶは最上級の牛肉でなければならぬと考えていた私は、ラムしゃぶと聞いて驚いた。しかし、羊肉には体を温める作用があり、冬の寒さから体を守り、冷えからくるお腹や腰、膝の痛みをやわらげる効果があると聞いて試すことにした。

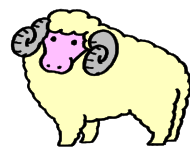
さっそく、デパートの食品売場へ行き、「しゃぶしゃぶ用のマトン(成羊肉)をください」と、声をかけると、店員さんは目を丸くして言った。「ええっ!。牛肉では?」「いいえ、マトンです」私の注文に戸惑う店員さんを見て店主が、「お客さん、マトンは主にソーセージなどの加工用なので置いてないんですよ。ここにあるのは、ニュージーランドから輸入された生後4~6か月ぐらいのクセのないラムです。通常、ラムロールの薄切りはジンギスカン焼きによく使われますが、しゃぶしゃぶにはね」と、ことばをにこした。しかし、私はその薄切り肉を買い求めた。

我が家のラムしゃぶは、白菜、にら、えのきだけ、ねぎなどの野菜に春雨を加えたもので、牛しゃぶと同じ材料を使う。違うのはたれである。主に、ごまだれ、みそだれ、レモンだれで、さらに大根や生姜のおろしものと一緒に、ねぎ、大葉などの薬味を添える。

ラムは、冷めると脂肪が固まりやすくにおいも強くなるが、しゃぶしゃぶは、鍋の中で左右に振ってしっかりと熱湯をくぐらせ、たれをつけて熱いうちに食べるので、牛肉に匹敵するほどおいしい。栄養価もラムと牛ヒレ肉はほとんど同じである。そのラムの価格は、100gが1000円前後で350円以上の牛肉に比べ格段の安さだから、家計が助かっている。そりにもまして、冷込みの厳しい夜、しゃぶしゃぶ鍋を囲み頬を紅くして楽しく語らう家族の笑顔は、私にとつて最高のプレゼントである。

我が家の食卓 ラムしゃぶ

中国薬膳研究会国際薬膳師・管理栄養士 海老原 英子



冬の薬膳メニュー 平尾 安基子 東京校中医薬膳師コース

『素食薬膳』から翻訳引用(素食とは、精進料理、菜食を指す)

胡桃と萘の炒め物

一、効用: 補腎、壮陽、固精、腰膝の冷痛、遺精、夜間多尿。

二、中薬: 胡桃70g

三、食物: 1. 主材料: 萘70g
2. 調味料: 醤油22g、白糖10g、黒酢10g、ピーナツオイル適宜

四、作り方: 1. 胡桃を2つに切り、萘は洗って3cm長さに切っておく。
2. 鍋にピーナツオイルを入れ、強火にかけ中温になったら胡桃を入れ、素揚げして取り出す。
3. 鍋にピーナツオイル20gを残して強火にし、そこへ萘、白糖、黒酢を加え、手早く炒め、胡桃を戻し入れて醤油で味付けし、かき混ぜてすぐに鍋から器に盛る。



四宝と胡桃のとり火煮込み

一、効用: 滋補強壯、固腎益精、尿漏れ、陽萎

二、中薬: 肉蓯蓉、菟糸子、山茱萸、覆盆子 各10g

三、食物: 1. 主材料: 胡桃250g 2. 副材料: マッシュルーム80g
3. 調味料: 白糖8g、醤油20g、酒20g、ピーナツオイル適宜

四、作り方: 1. 四種の中薬を水300mlに入れ、150mlになるまで煎じる。煎じた薬湯を使う。
2. 胡桃の果肉は丸のまま使う。マッシュルームは洗っておく。
3. 鍋にピーナツオイルを入れ、強火にかけ中温になったら胡桃を入れ、マッシュルームも入れて、素揚げして取り出す。
4. 鍋にピーナツオイル10gを残し、そこへ白糖を入れ、赤く色づいてきたら、薬湯、胡桃、マッシュルーム、醤油、酒を加え、とり火で30分煮込む。

冬虫夏草と焼麩の蒸しもの

一、効用: 益肺腎、補精随、肺結核。

二、中薬: 冬虫夏草10g

三、食物: 1. 主材料: 焼麩200g
2. 副材料: 水で戻した干し椎茸50g
3. 調味料: 塩5g、生姜の薄切り2g
四、作り方: 焼麩はお湯で戻し、適当な大きさにちぎって汽鍋に入れ、冬虫夏草、椎茸を入れ、塩、生姜、水を加え2時間蒸して出来上がり。

