



1月22日、東京校の中医薬膳師コース1期生の皆さんが卒業実力テストを迎えました。ペーパーテストの終了後に、皆、1つの症例を選んで薬膳メニューの献立を作り、料理を作成しました。



症例1:
時間: 9月5日
症状: 顔が赤い、鼻血、午後微熱、のどが乾く、皮膚の乾燥、便秘

症例2:
16才・女性
生理痛がひどい、毎回生理がくる時に、偏頭痛、下腹部が痛み、出血の中に黒い固まりがある。手足が冷たい。生理期間に下痢しやすい。

弥永珪子先生の解説

症例1

①季節の特徴と症状の分析:

季節の主気: 燥。夏の余熱が残って温燥。燥邪は口・鼻から入って肺を傷める。肺機能の低下は水分調節不調となる。鼻粘膜が乾燥し鼻血を出す。のどの乾き、皮膚も乾燥する。腸燥便秘となる。陰液不足で午後微熱、心火、肝火により顔が赤くなる。

②弁証: 燥邪犯肺

③立膳方法: 滋陰潤肺

④メニューの名前: 麦門冬飯

⑤材料と簡単な作り方:

麦門冬 20g、米 2カップ、人参 1/2本、山芋 50g、松の実、黒胡麻、枸杞子

1. 麦門冬を2カップの水で煎じる。煎じ汁と麦門冬に分ける。
2. 人参 0.5cm角、山芋 1cm角に切り、米、1と合わせ入れる。
3. 塩、醤油、酒少々を入れて炊く。
4. 火を止める前枸杞子を入れる。
5. 松の実、黒胡麻は炒って、炊きあがったご飯にまぜる。

症例2

①症状の分析:

成長期で腎陽不足。冷えにより血行凝滞。寒邪が衝任に入り、血を凝滞させることにより瘀血による痛み、出血の塊がある。

②弁証: 寒凝血瘀

③立膳方法: 温裏調経、温経散寒、活血、補腎益精

④メニューの名前: 当帰烏骨鶏湯

⑤材料と簡単な作り方:

当帰 6g、黄耆 30g、烏骨鶏 1羽、生姜、葱、大棗 10g、龍眼肉 10g、干椎茸 3枚、枸杞子、香菜、紹興酒、塩、胡椒、ガラスープの素

1. 当帰、黄耆をガーゼに包む。
2. 烏骨鶏を洗って、ゆでこぼす。鍋にいれ、水、酒をたっぷり入れる。生姜、葱、大棗、龍眼肉、戻した干し椎茸を入れ弱火で2時間煮る。塩、胡椒、ガラスープの素を入れる。
3. 火を止める直前に、枸杞子、香菜を散らす。

薬膳の旅行から 三道茶

中国薬膳研究会国際薬膳師・管理栄養士 海老原 英子

平成十六年二月二十八日、中国の西南地方にある大理を訪れた。

大理は十〜十三世紀に大理王国の都として栄えた、風光明媚な高原の古都である。いまも、城壁に囲まれた大理古城や蒼山を背に立つ高さ七〇メートルの大きな仏塔と、二基の小さな仏塔に、当時の面影が色濃く残っている。

大理には、ペー(白)族が多く住んでいる。ガイドさんも、ペー族の美しい民族衣装がよく似合う色が白くて可愛らしい二〇歳の女性で、日本語が上手だった。

ここには海はないが、洱海という湖がある。長さ四十一キロ、幅四〜九キロ、面積二百四〇平方キロメートルの海のように広い湖は、耳の形に似ていることからその名がついた。その細長い湖を遊覧船で巡った。船内では、ペー族の民族舞踊の上演があり、古くから伝わる「三道茶」のもてなしを受けた。「三道茶」は人生を表すお茶だという。苦味のお茶、甘味のお茶、辛味と甘味の混ざったお茶を三回に分けて味わう。一杯目の第一道は雲南省の緑茶を使用して人生の苦しさを感じさせ、第二道は緑茶にチーズ、クルミ、白砂糖を加えたもので、人生の喜びを表す。最後の第三道は蜂蜜、胡麻、生姜、黒砂糖を入れた複雑な味だった。人生の最後はつらかったこと、楽しかったことを思い出すという意味があるそうだ。現在も、婚礼の時には飲まれているようで、模範結婚式を披露してもらいながら、「三道茶」を味わった。

昼食は、ペー族の古い住居地の中に、観光客のために新築したばかりの立派な大理名物料理の店で食事をした。名物は「大理砂鍋魚」である。洱海からとれる川魚、豚肉、野菜、豆腐などを使った寄せ鍋料理で熱々を皿にとっていただく。旅の疲れをいやしてくれるようなおいしさだった。

街の名が大理石の語源になるだけあって、おみやげ店には印鑑や装飾品など大理石製品が目立つ。その他にも手織りを施した藍染めのテーブルクロスやTシャツ、ペー族の民族衣装、メノウなどの宝石類、食料品などを売る店が並んでいる。ひやかしながらのショッピングもまた楽しい。大理の旅は「三道茶」でいえば、第二道の味だった。

