



# 冬の薬膳

中医薬膳師コース2期生 市野 篤子

材料4人分



## 海老と柚子の炊き込み御飯 (冬の気滞に)

材料

米3カップ	柚子1個	海老約20尾
人参小1本	銀杏12粒	酒大さじ4
塩小さじ1	醤油大さじ1	

作り方

1. 米は洗いざるにあげ、30分おく。
2. 柚子は皮は千切りし、身は絞る。
3. 海老は殻をむき、背わたをとり、塩、酒をまぶす。
4. 人参は千切り。
5. 銀杏は鬼殻をむき、塩茹でし、薄皮をむく。
6. 銀杏以外の材料を混ぜ、水を加え炊き上げる。
7. 炊き上がったたら、銀杏を混ぜる。



## 鶏肉と蕪の含め煮



材料

鶏もも肉 200g	蕪 1株
干し椎茸 4枚	長葱 1/2本
生姜 1カケ	唐辛子 1本
サラダ油大さじ1	酒少々
チキンスープの素少々	
塩少々 砂糖少々	
片栗粉大さじ1	胡椒少々

作り方

1. 蕪は皮をむきくし型に6等分し、葉はさっとゆでて3.5cm位に切る。
2. 干し椎茸は水で戻し、薄切り、戻し汁は2カップとっておく。
3. 鶏もも肉は一口大に切り、塩、胡椒、酒で下味をつける。
4. 長葱と唐辛子は小口切り、生姜はみじん切りにする。
5. サラダ油を熱し、長葱、唐辛子、生姜、鶏もも肉を炒める。肉の色が変わったら、干し椎茸、蕪を加え炒め、干し椎茸の戻し汁、チキンスープの素、塩、砂糖を入れ、蕪が柔らかくなるまで煮る。
6. 蕪の葉を加え、片栗粉を大さじ2の水で溶き加えてとろみをつける。



# 更年期の薬膳

中医薬膳師コース2期生

国際薬膳調理師 稲垣 真琴



## 豆腐と卵の蒸し物 材料4人分

材料

豆腐 1丁
卵 1個
牡蠣 60g
百合根 20g
銀杏 8個
木耳 5g
蓮の実 8個
いんげん 4本
枸杞子 12個
酒、塩少々
片栗粉少々

作り方

1. 豆腐はよく水切りをし、裏ごしする。
2. 百合根は食べやすい大きさに切り、ゆでる。
3. 蓮の実は熱湯でゆでる。
4. 銀杏は殻をむきさっとゆでる。
5. 木耳は水で戻し、千切りにし、いんげんは薄切りにする。
6. 牡蠣は3~4つ割にする。
7. 枸杞子は水60ccにつけておく。
8. 裏ごしした豆腐の中に割りほぐした卵と枸杞子以外の材料を入れ、塩、酒で調味し10分蒸す。
9. 水につけた枸杞子は火にかけ、片栗粉を入れ軽いうとろみをつけ、蒸し上がった物の上にかける。



## 05 食博覧会・大阪

2005年  
4月28日(木)~5月8日(日)  
場所:  
インテックス大阪  
(大阪国際見本市会場)  
最寄り駅:  
ニュートラム中ふ頭駅

## 2005年の予定

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1月30日(日) 10:00~16:00:        | 中医薬膳師コース2期生卒業テスト               |
| 2月11日(金・祝) 10:00~11:00:      | 誠心学園国際薬膳調理師試験                  |
| 2月20日(日) 11:00~12:00:        | 中医薬膳師コース2期生卒業                  |
| 3月18日,19日,20日 10:00~16:00:   | 国際薬膳師試験対策特別講座                  |
| 4月12日(火) 9:00~16:00:         | 中医薬膳師火曜コース4期生スタート(予定)          |
| 4月16日(土) 9:00~16:00:         | 中医薬膳師土曜コース4期生スタート(予定)          |
| 4月23日(土),24日(日) 10:00~16:00: | 国際薬膳師試験                        |
| 5月末                          | 国際薬膳師会と本校共催北京の国際薬膳師合格者授与式と薬膳の旅 |
| 7月                           | 富山薬膳交流会                        |
| 7月下旬                         | 夏期スクーリング                       |
| 8月末又は9月末                     | シルクロード旅行(9日間予定)                |



富山薬膳研究会会長、和食薬膳料亭川柳代表取締役大島政文様が書いた本です。  
1,500円+税



石渡会計事務所との全国通信に本校の情報が入っていました。会計・税金の相談にも応じます。