

## がん予防の薬膳

ほがらかネットワーク 2011.9.23

### くちなし実・素麺

6人分	
くちなしの実	3個
素麺	500g
トマト	2個
きゅうり	1本
わかめ	30g
鶏もも肉	200g
干し椎茸	2枚
トマトジュース	70cc
スープ	600cc
A 塩	小1/2
酒	大1
薄口醤油	大2

### 作り方(清熱利湿)

- ①くちなしの実は砕いて、お茶パックに入れる。水2500ccにいれ煎じる、素麺を入れてゆでる。冷水で絞める。
- ②トマトは湯剥き、くし切り。きゅうりは干きり。わかめは水に戻して茹でる。干し椎茸は600ccの水で煮る。
- ③鶏肉を深皿にいれ塩酒、(分量外)をして10分間蒸す。手でちぎる。
- ④椎茸を煮た汁に、トマトジュースと鶏のだし調味料Aで味付ける。
- ⑤素麺をのせ、トマト、きゅうり、わかめ、鶏肉でトマトのたれで食します

効能 干し椎茸(平甘/胃/補気益気/托痘止血/血便)

くちなし・山梔子(寒苦/肝心肺胃/清熱利湿/除煩/腫毒/黄疸)

トマト・西紅柿(微寒甘酸/肝脾胃/生津止渴/健胃消食/除煩)

わかめ・海藻(寒しん/肝胃腎/消痰軟堅/利水消腫)

### 木耳・豚・卵炒め

6人分	
木耳白	5g
木耳黒	5g
豚薄切り	150g
A 酒、醤油、片栗粉小	1
ほそ葱	6本
卵	3個と塩小1/2
B 紹興酒	大1
醤油	大1.5
サラダオイル	大2+2

### 作り方(補気健脾)

- ①木耳は水に戻し固い部分を取り、一口に切る。葱は斜め切り。
- ②豚肉も一口大に切り、調味料Aに漬けておく。
- ③卵を割りほぐして、塩小1/2を加える。鍋にオイルを熱し卵を流し入れてへらで、大きくかき混ぜふんわり大きめの卵に。皿に取り出す。そこにさらにオイルを大2入れて、豚肉も炒め色が変わったら、木耳、葱、酒、醤油と炒り卵で仕上げます。

効能: 銀耳(平甘淡/肺胃腎/滋陰潤肺/養胃生津/白血球減少)

鶏卵(平甘/肺心碑肝腎/滋陰潤燥/養血安神)

### ミント味の緑豆汁粉

6人分	
緑豆	120g
水	600cc
グラニュー糖	大4
ミント	1/2カップ
熱湯	200cc
フルーツ	適宜

### 作り方(清熱解毒)

- ①緑豆は水から柔らかく煮ておく。グラニュー糖と水50でみつを作る。ミント・薄荷は熱湯でむらし、エキスを作りお汁粉にかける。
- ②冷まして季節のフルーツをなせ、戴く。すいか、梨、りんご、メロンなど

効能: 緑豆(涼甘/心胃/清熱解毒/消暑利水/瘡瘍腫毒/消渴)

ミント・薄荷(涼辛/肝肺/疏風清熱/頭痛/清利頭目/麻しん宣毒)

季節の果物はビタミン、カリウムが豊富です。

### 野菜のピクルス

6人分	
きゅうり	2本
セロリ	1/2本
人参	1/2本
パプリカ・黄	1/2個
れんこん	4センチ
かぶ	2個
ミニトマト	12個
すし酢	100cc
陳皮	少々

### 作り方(清熱補気)

- ①野菜は流水でよく洗う。きゅうりは皮むきで縞に剥く。虎:輪切り。人参は食べやすい拍子木に切り茹でる。パプリカは種取りステックに。蓮根は皮むき薄切り、ミニトマトはへたをとり(へたの周りに付きやすい)熱湯につけ、冷水に入れて皮を剥く。野菜をバットに並べ熱した寿司酢を回しかけ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で30分ほど冷やし、汁を捨てます。

効能: きゅうり、トマト、セロリは清熱野菜

かぶ(平辛甘/心肺脾胃/下気寛中/清熱利湿/げっぷ/ほてり)

陳皮(温辛苦/碑肺/理気健胃/悪心嘔吐/燥湿化痰)

### 金銀花どくだみ茶

金銀花	大2
どくだみ生	100g

### 作り方(清肺解毒)

水2700ccに金銀花・どくだみ入れて煎じる。5-10分間

効能 金銀花(寒甘/肺胃心/清肺解毒/疏散風熱/喉腫痛、あせも)

魚腥草・どくだみ(微寒、辛、苦/肺胃大腸肝/清熱解毒/排膿/止痢)