うちなーむんで クスイムン③

文・写真／宮國由紀江

冬は無理せず体力温存して

豚肉で体力補い、老化を防ぐ

冬は老化が進みやすく、風邪を引きやすい季節です。老化予防に「豚肉」、風邪予防に「カラシナ」がオススメです。日々の食事に取り入れてみてください。

みやぐに　ゆきえ。琉球薬膳料理研究家。国際中医薬膳師。栄養士。薬膳琉花代表講師

風邪に負けないカラシナ

西洋的な考え方では、冬は体の代謝が上がるため、痩せやすく、ダイエットに適していると言われます。一方、中国伝統医学（中医学）では、冬はあまり活動的にならないほうがよい、とされています。

それは、寒さから身を守るために蓄えているエネルギーを消耗しやすく、無理をすると老化が進む、と考えられているからです。若々しく冬を乗り切るサポート食材としてオススメなのが、「豚肉」です。

また、冬は寒さに加えて空気が乾燥し、風邪を引きやすいのも特徴です。風邪に負けないための食材として「カラシナ」をご紹介します。

豚肉は下ゆでを

冬は、五臓の一つ「腎」が活動的になり弱りやすくなると言われます。

腎には生命力の源が補充されていて、若々しさに関連します。具体的には、髪や歯、骨、耳に関わりがあり、腎が衰えると、薄毛、白髪、難聴、耳鳴り、歯がもろくなる、骨粗しょう症などの症状が表れます。また腎にはホルモンも貯蔵されていて、女性や男性の不妊、子どもの成長に影響を与えるとも言われています。

豚肉は腎を補う効果があり、体力を補充して老化を予防するほか、心身の疲れや月経不順をサポートします。豚肉の力を引き出すには、食材の組み合わせと、下処理をしっかりすることが大切です。

調理の際は、ぜひ下ゆでを。ブロック肉を時間をかけてゆでることにより、脂肪酸が変化して体を潤す効果が増します。また、老化を防止する食材を組み合わせると、よりパワーアップします。

豚肉と組み合わせたい老化を防ぐ食材に、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム、キクラゲ、黒ゴマ、チーズ、バター、ラードなどがあります。

邪気払うカラシナ

風邪を引きやすい冬、予防と症状の緩和にオススメなのがカラシナです。カラシナの、ツーンとくる辛味の成分が体の中に入り込んだ邪気を払うといわれています。せきや鼻づまり、耳の閉塞感、のどの痛み、むくみなどにも効果的です。今年の冬は、風邪に負けない体作りのために、積極的にカラシナを取り入れてはいかがですか。

カラシナのほかに、ショウガ、ニンニク、豚肉、ネギ、エシャロット、トウチなども風邪の予防に効果的です。

腰の養生に腹巻き

中医学では、腎は腰に補充されていると考えられています。腰は体の要で、腰が弱ると歩けなくなり、活動しづらくなります。腰の養生の基本は、冷やさないこと。冬はもちろん、それ以外の季節も腹巻きをするといいですよ。

動物には、冬は無駄に体力を消耗しないためにじっとして、冬眠する習慣があります。中医学では、私たち人間も動物と同じように冬はあまり体を動かさず、無駄な体力消耗は避けた方がいいと考えられています。冬は無理をせず、体力を温存しましょう。

＝次回は第5木曜日に掲載

体力補い、若々しく

薬膳ハンバーグ

●材料

豚ひき肉	300g
玉ネギ	20g
ゆで枝豆	30g
黒ゴマ	大さじ2
卵	1個
バター	大さじ1
山芋（おろす）	20g
パン粉	80g
こしょう	少々
塩	小さじ1
付け合わせ	
ブロッコリー	40g
ジャガイモ	200g
塩	適量

●作り方

1. 玉ネギ、枝豆はみじん切りする。
2. ボウルに豚ミンチとすべての材料を入れてしっかりこねる。
3. 2を2等分にして小判型に成形する。
4. フライパンを熱し3を焼く。片面に焼き色がついたら裏返して、両面をこんがり焼く。
5. コップ1杯の水を入れて蒸し焼きにする。
6. ハンバーグに竹串を刺して、透明の汁がでたら出来上がり。蒸したブロッコリーとジャガイモに塩を振る。

●レシピのポイント

豚肉、ヤマイモ、キクラゲ、黒ゴマは、すべて冬に弱りやすい腎に効く食材です。同じ作用の食材を組み合わせて、老化防止や腰をサポートする効果を高めました。寒くなると冷えにより胃腸の調子が悪くなりやすいのですが、玉ネギやヤマイモには胃腸の調子を整える作用があり、食材の吸収を助けます。

風邪の予防・対策に

野菜まん

●材料

【生地】小麦粉200g、砂糖小さじ2、塩ひとつまみ、ドライイースト小さじ2、お湯110ml、ラード大さじ1【具】豚ひき肉120g、カラシナ1束、ショウガ20g、塩小さじ1、キクラゲ50g

●作り方

【生地を作る】

1. ボウルに小麦粉、砂糖、塩を入れて混ぜる。そこに、ドライイースト、お湯を入れて混ぜる。溶かしたラードを入れて10分ほどしっかりこねる。
2. 1を約30分間室温で発酵させる。生地を4等分にする。

【具材を作る】

1. カラシナを細かく切る。ショウガをみじん切りにする。ボウルにすべての材料を入れ混ぜる。
2. 4等分にする。

【肉まんの形成】

1. 生地を手のひら程度に延ばし、具を包む。形成後、室温で約10分二次発酵させる。
2. お湯を沸かした蒸し器に1を入れてぬれ布巾をかぶせ、ふたをして20分蒸す。

●レシピのポイント

鼻水や鼻づまりに効くカラシナ、発汗を促し風邪予防にいいショウガ、肺を潤す豚肉を組み合わせていて、風邪の予防や、風邪をひいている人にオススメです。おなかを温めるみそや、空ぜきにいいラードも使っています。

意外と簡単で、思い立ったらすぐに作れるので、小腹が空いたときやおやつにいいですよ。できたてほかほかを召し上がれ。