



まんまの風だより

平成29年 10月 1日発行
 家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1 第21号
 〒814-0001
 福岡市早良区百道浜1-4-22
 TEL/FAX 092-836-6228

9月のはじめ、中村学園大学・上海中医薬大学主催の『YAKUZEN EXPO2017 ようこそ 薬膳の森へ。薬膳』というイベントへ出かけて参りました。

薬膳というと、中国の手に入りづらい食材を使用した漢方薬的な役目を持ったものと考えていた私は、スーパーで普通に売っている身近な食材の多くもまた薬膳食材である事を知ってホッと安堵しました。

日本の一汁三菜のお膳文化は室町時代に完成されたものだそうですが、飯・汁・主菜・副菜・副副菜の5つが揃うと1日の約1/3のエネルギーが摂取できる事を知り、ごはんのみそ汁には食物繊維が豊富で、椀種・つま・吸い口が揃った汁物では食物繊維を多く摂取できる事を学びました。「まんま」の料理教室のレシピは理にかなっているかナァ!!と思ったりしているところです。おいしさの本質である五つの味・五つの色・五つの調理法を利用し、中医学の薬膳の考え方を導入して、家庭料理に活用したいと思いました。

◎ 五つの味・五つの色・五つの調理法

- 五味・・・甘味・酸味・塩味・苦味・旨味
- 五色・・・黒(紫)・緑・黄・赤・白
- 五法・・・生物・煮物・焼物・蒸し物・揚げ物

◎ 中医学基礎理論の薬膳の考え方

- 春・・・「発散作用」のある薄荷・生姜・葱など
- 夏・・・「清熱作用」のある西瓜・キュウリ・トマトなど
- 秋・・・「潤肺作用」のある梨・柿・山芋など
- 冬・・・「温熱作用」のあるクルミ・陳皮・胡椒など



旬の食材がなぜ良いのかがわかります。

参考:『YAKUZEN EXPO2017』公式ガイドブック

チヂミ(モチモチで大好評)

<材料>(4人前)

ニラ...1束, ちりめんじゃこ...大2, ごま油...適量

(A)小麦粉...280g, 水...400cc

(B)「まんま」...小2, 「ぱいたん」...小2

<作り方>

- ①ニラは3cmの長さに切る。
- ②ボールに(A), (B), ①とちりめんじゃこを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ごま油を入れたフライパンで、玉杓子1杯ずつ入れて焼く。
- ④「まるやか酢」にからし、ネギ等の薬味を加え、③をつけていただく。

ちょこっと 10月の予定表

- 4(水) ボンラパス百道店 試食販売
- 11(水) ボンラパス高宮店 試食販売
- 13(金) ふくとぴあ 料理講習会
- 14(土) 自然食の店「ファーム」
試食販売と料理講習会
- 16(月) まんま料理講習会 (姪の浜事務所)
- 18(水) ボンラパス薬院六つ角店 試食販売
- 20(水) まんま料理講習会 (姪の浜事務所)
- 25(水) ぶどう畑 試食販売と料理講習会
- 26(木) 常行寺(田主丸) 料理講習会
- 31(火) 有智山荘(太宰府) 料理講習会



家庭の食文化を守りたい

(株)すばいす・1



姪浜事務所; 〒819-0002 福岡市西区姪の浜1-21-17-103 TEL・FAX 092-836-6228

❖ お電話でのお問い合わせは、平日の10:00~17:00にお願い致します

公式サイト <http://www.spice1.info/>

通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>

