

# Mizuoto

2019 Autumn & Winter 水音

2019 Autumn & Winter

水音

電解水素水を使って薬膳料理！  
いつもの食材で簡単おいしい

## 『追立流薬膳』

Mizuoto 水音

21

2019 秋冬号

発行元／株式会社日本トリム



### POINT

巨峰が無い時期は皮つきのりんごでもOKです。  
電解水素水を使うと味がまろやかに。

視力・疲労回復に

巨峰の桂花陳酒コンポートクコの実添え



五味・素材の組み合わせ

甘



酸

甘



巨峰  
アントシアニンで視力回復・血圧低下

クコの実  
漢方薬でも使われる生薬。滋養強壮・疲労回復

### ●材料 (2人分)

- 巨峰……………10粒
- 電解水素水……………600ml
- 砂糖……………200g
- 桂花陳酒……………50ml
- クコの実……………少々

### ●作り方

- 1 巨峰の皮をむく。クコの実を電解水素水(分量外)でもどす。
- 2 鍋に電解水素水、砂糖を入れて沸騰させ、巨峰を入れて10分加熱する。
- 3 桂花陳酒を加え、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。食べる前にクコの実を添える。





# 「素材」と「素材」を組み合わせて 自然治癒力を高める『追立流薬膳』

野菜や肉、魚などの食材を組み合わせることによって、それらが本来もつ性質や味をうまく引き出し、健康な体を作っていくのが『追立流薬膳』。「然の膳」総料理長 追立久夫さんに自然治癒力を高め、より健やかにするための知恵を教えてくださいました。

追立さんが薬膳料理と出会ったのは40年以上前。ご家族が免疫性の難病にかかった時、偶然にもその病気が書かれた薬膳の本を見つけられたそうです。

「その本にはナツメ、クコの実、しょうがを入れたスープが良いとありました。もちろん病院にも通いましたが、それと同時にこのスープで養生し、無事に病を克服することができたのです。」

その経験から、追立さんは薬膳料理にのめり込み、日々の食事こそが『大薬』であると考えてるようになりました。

「食材が本来持っている性質や味を上手に引き出した美味しい料理を食べることで、自然治癒力が高まり、病気を予防することができるという考えです。『五味調和』をもとに、

最も良い食材の食べ合わせを考えています。」

追立さんご自宅で実なる木や野菜などを育てているそうです。

「それも薬膳の材料です。なにも特別な食材だけが薬膳の材料ではありません。日常生活、どこでもスーパーでも買える食材が人間の体を作ります。その組み合わせを考え、バランスよい食生活を送ることで健康な毎日を送る。ぜひ、皆さんにも薬膳の本質を知っていただきたいと思えます。」

## 電解水素水は薬膳の味を引き立てます

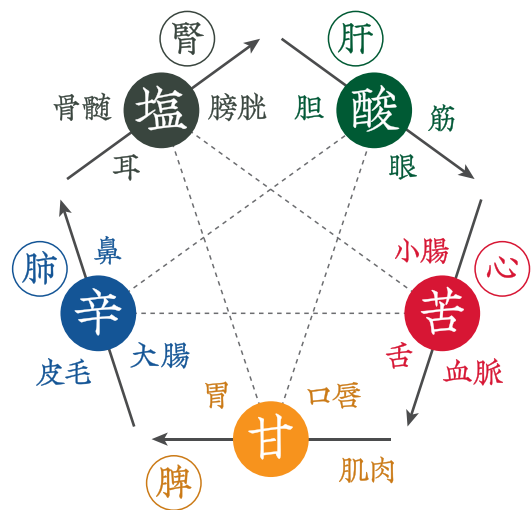
「電解水素水で作った“スープ”は、さっぱりとして雑味がなく、食材の味が引き立ち、香りも違います。また、電解水素水を使った“かに玉”はふんわりと仕上がります。やはり水は、人間の体をつくる基本ですから、ちゃんと選びたいものです。」



「然の膳」総料理長 追立久夫さん

1971年から香港で北京料理・広東料理の修行をしながら、薬膳料理の研究にも取り組み、独自の健康料理を完成させる。2019年には一般社団法人 然の膳 薬膳学院の校長に就任し、テレビ・新聞・雑誌等を通じて追立流薬膳料理の指導や講演に活躍中。

## 『五味調和』の考え方



免疫力が低下気味の時に

## 薬膳ちぎり麵の追立流味噌スープ



POINT  
電解水素水でだしを取るとコクが増して美味しく仕上がります。

- 材料(2人分)
- A ニラ……………15g(2本)※みじん切り
  - キャベツ……………15g(1/4枚)※みじん切り
  - えのき茸……………20g(1/4房)※みじん切り
  - ミニトマト……………2個 ※3等分
  - 乾燥わかめ……………10g(小さじ1)※みじん切り
  - 電解水素水……………1000ml
  - カツオ節……………10g
  - 昆布……………2枚 ※10cm角
  - 小麦粉……………75g
  - ごま油……………15g(大さじ1)
  - しょうが……………10g(1かけ)※すりおろし
  - バター……………10g
  - 味噌……………30g
  - じゃがいも……………30g(1/2個・皮を剥いたもの) ※みじん切り

- 作り方
- 1 Aの野菜を切り、わかめを電解水素水で戻して切っておく。
  - 2 鍋で電解水素水1000mlを沸騰させ、カツオ節と昆布を入れる。だしが出来たら、昆布とカツオ節を取り出して、みじん切りしておく。
  - 3 小麦粉にぬるま湯(50ml・分量外)を混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよくこねる。そこに1と、2のみじん切りにした昆布とカツオ節、ごま油を加えて、よく混ぜる。
  - 4 2のだしの中に、3を一口サイズにちぎりながら入れ、ゆでる。さらにしょうが、バター、味噌、みじん切りのじゃがいもを入れ、スープを仕上げる。
  - 5 ミニトマトを切って、器に入れ、その上に4を注ぐ。



ニラ  
アリシンで疲労回復・免疫力UP

五味・素材の組み合わせ



じゃがいも  
ビタミンCで抗酸化作用





POINT



コシのあるうどんにするため、電解水素水を流しながらしっかりとしめる。

●材料(2人分)

- |       |         |        |           |
|-------|---------|--------|-----------|
| うどん   | 2玉      | 電解水素水  | 300ml     |
| ごま油   | 大さじ1    | 練りごま   | 大さじ2      |
| 豚ミンチ  | 130g    | しょうゆ   | 30g(大さじ2) |
| キャベツ  | 20g(½枚) | 水溶き片栗粉 | 少々        |
| A トマト | ¼個      | きゅうり   | ½本        |
| 白ねぎ   | 20g     | 飾りの野菜  | お好みで      |
| にんにく  | 少々      | ラー油    | 少々        |

●作り方

- 1 うどんを酸性水(分量外)でゆで、流水(電解水素水)で洗う。
- 2 キャベツ、トマト、白ねぎは2mm角に切り、にんにくはおろし、きゅうりは細切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れ、温まったらAを入れ炒める。さらに電解水素水(湯)300ml、練りごま、しょうゆを加える。そこに水溶き片栗粉でとろみをつけてつけダレを作る。
- 4 皿に1を盛り、きゅうりとお好みの野菜を飾る。
- 5 器につけダレを入れ、上からラー油をまわしかける。

五味・素材の組み合わせ



**キャベツ**  
豊富なビタミンで胃腸の調子を整える

**うどん**  
消化の早いエネルギー源



食欲のない時に

追立流 坦々つけ麺

●材料(2人分)

- |       |       |
|-------|-------|
| 南瓜    | ¼玉    |
| 電解水素水 | 300ml |
| 若鶏ムネ肉 | ½枚    |
| 牛乳    | 200ml |
| 塩     | 少々    |
| こしょう  | 少々    |
| バター   | 少々    |

●作り方

- 1 南瓜は皮をむき、薄切りにして、ラップをかけてレンジで2分加熱する。
- 2 1に電解水素水100mlを加えて、ミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- 3 鍋に鶏ムネ肉と電解水素水200mlを入れて、ゆでながらアクを取る。
- 4 2に3の茹で汁、牛乳を加えて加熱し、塩、こしょう、バターで味を調える。
- 5 鶏ムネ肉を薄切りにして器に盛り、上から4を注ぐ。

五味・素材の組み合わせ



**南瓜**

β-カロテンやビタミン類が豊富。血行促進や冷え性の改善に。



**鶏肉**

良質のタンパク質。疲労回復や体力強化に。

疲労回復・冷えの改善に

若鶏ムネ肉入り 南瓜のポタージュスープ



POINT

電解水素水を使うと舌触りがなめらかになり、素材の旨みを引き出します。

POINT

電解水素水で煮込むことで、素材の旨みを引き出します。



●材料(2人分)

- |        |             |
|--------|-------------|
| 豚ミンチ   | 100g ※合挽でも可 |
| A にんにく | 10g(2かけ)    |
| ごま油    | 大さじ2        |
| 白ねぎ    | 10g         |
| 豆板醤    | 10g(大さじ1)   |
| 電解水素水  | 200ml       |
| しょうゆ   | 20g(大さじ1)   |
| サンマ缶詰め | 1缶 ※無ければサバ  |
| 木綿豆腐   | 1丁          |
| 水溶き片栗粉 | 少々          |
| 大葉     | 少々          |

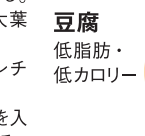
●作り方

- 1 豆腐を水切りして大きめのサイの目切りにする。にんにくをおろし、白ねぎをみじん切りにし、大葉を刻む。
- 2 フライパンでAを炒め、豆板醤を加えて豚ミンチに火が通るまで炒める。
- 3 2に電解水素水、しょうゆ、サンマ、木綿豆腐を入れる。温まったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 皿に麻婆豆腐を盛り付け、上に大葉を振りかける。

五味・素材の組み合わせ



**サンマ**  
DHAとEPAで血液サラサラ効果



**豆腐**  
低脂肪・低カロリー

肥満が気になる方に

サンマ缶の薬膳麻婆豆腐



●材料(2人分)

- タコ……………75g
- 玉ねぎ……………20g(½個)
- しょうが……………少々
- 青ねぎ……………少々
- 白ねぎ……………少々
- ごま油……………20g(大さじ1~2)
- 合挽ミンチ……………75g
- 白味噌……………20g
- 豆板醤……………5g(小さじ1)
- 黒砂糖……………5g(大さじ½)
- クルトン……………少々
- チシャ菜……………8枚
- 飾りの野菜……………お好みで

●作り方

- 1 タコ、玉ねぎ、しょうが、青ねぎをみじん切りにする。白ねぎを千切りにする。
- 2 ごま油をフライパンにひいて、玉ねぎ、しょうがを炒める。そこに合挽肉を入れて、しっかり火を通す。
- 3 2にタコを入れて、硬くならないように軽く炒める。
- 4 白味噌、豆板醤、黒砂糖を加え、青ねぎも入れて炒める。
- 5 お皿にクルトンを敷き、その上に4を盛りつける。上から白ねぎを盛る。
- 6 5をチシャ菜に包みながら食べる。



五味・素材の組み合わせ

タコ  
タウリンで肝機能を高め  
高コレステロールも予防



チシャ菜  
β-カロテンで抗酸化作用

血流を整えて冷えの予防に

タコとミンチの薬味炒め チシャ菜包み



POINT  
電解水素水でチシャ菜を洗うとシャキッとします。

POINT

電解水素水に調味料を加えてゆでると、味が染み込みやすくなります。



生活習慣病の予防に

大根サイコロステーキのあさり薬膳ソースかけ

●材料(2人分)

- 大根……………10cm
- あさり……………50g(むき身)
- 電解水素水……………1000ml
- 塩……………少々
- ごま油……………10g(小さじ2)
- しょうゆ……………50g(大さじ3)
- 黒砂糖……………10g(大さじ1)
- 「バター……………25g
- A にんにく……………3g(½かけ)
- 「オysterソース……………12g(小さじ2)
- 片栗粉……………少々 ※水に溶いておく

●作り方

- 1 あさりの砂を抜く(冷凍あさりでも良い)。大根の皮を剥ぎ一口サイズの角切りにする。
- 2 熱したフライパンに1を入れ、焼き目をつける。あさりの粗熱がとれたら殻をはずす。
- 3 鍋で電解水素水を温め、塩を加え、黒砂糖、しょうゆ、ごま油、2を入れ、大根が柔らかくなるまでゆでる。
- 4 フライパンにAを入れて炒め、あざりとゆで汁(150ml)を加え、少し煮詰めるように火を通す。全体に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 お皿に大根を盛り付け、4をかける。

五味・素材の組み合わせ



大根  
低カロリーで満腹感を得られる



あさり  
タウリンで疲労回復・肝機能修復