

水のみぐりスムーズ(化痰)

【つくりおき】 ねぎペースト つくりやすい分量



長ねぎ	3本	作り方
オリーブオイル	大さじ4	1 長ねぎを小口切りして鍋に入れ、粗塩とオリーブオイルをなじませてフタをする。時々混ぜながら弱火で30分ほどじっくりと煮る。全体がとろとろになったら強火にし、水気がなくなるまで加熱する。
粗塩	小さじ1	

* 保存するときは食材がオイルに常に浸かっているよう上からオリーブオイルをかけておく。冷蔵庫で2週間保存可能。

炎症を鎮める(消炎)

【つくりおき】 ごぼうみそ つくりやすい分量



ごぼう	2本	作り方
みそ	300g	1 ごぼうは表面の土を流水でこすり洗いして、一度冷凍する。完全に凍ったら常温に出して5分ほど置き、半解凍の状態ですりおろす。 2 1にみそをまぜる。冷蔵庫で1ヶ月保存可能。

寒さから守る(補陰・理気)

【つくりおき】 かぶの粕漬け つくりやすい分量



かぶ	400g	作り方
酒粕	80g	1 かぶはいちょう切りにする。ナイロン袋に材料すべて入れ、もみもみしてなじませ、1時間ほど置く。
粗塩	小さじ1	

炎症を鎮める 胃腸機能向上(化痰・補腎)

香ばし玄米粥 4人分



米	1合	作り方
玄米	炒ったもの40g	1 白米を洗って30分水浸し、ザルにあげる。 2 玄米はスキレット等、厚手の鍋で香ばしく炒る。
水	2ℓ	
昆布	10cm角	3 鍋に材料すべてを入れ、最初は強火、沸騰したら弱火にして15分、そのあと10分蒸らす。梅干しを添えて。
粗塩	小さじ1/2	
梅干し	4コ	

のど、鼻、肺の炎症を鎮める(補陰・化痰)

12月

zoom

【つくりおき】ゆず大根シロップと甘酢漬け

大根	200g	→ 皮ごと拍子木切り
ゆず	1コ	→ 半月切り
はちみつ	30g	
粗塩	小さじ1/2	作り方
酢	大さじ2	

- 1 材料すべてをナイロン袋に入れてなじませ、1時間以上置く。
具材とシロップを分ける。
- 2 具材に粗塩と酢を加えて味をなじませる。(大根のはちみつ漬け)
- 3 シロップは冷蔵庫で保存して、のどが痛いときはストレートで。

炎症を鎮める お通じを調える(軟堅)

ごぼうみそ煮込みうどん 2人分

zoom

うどん	2玉	
鶏肉(むね肉)	1枚	→ 食べやすく切る
長ねぎ	1本	→ 斜め薄切り
わかめ、ゆず皮	適宜	

<A> 作り方

- | | | |
|-------|------|---|
| ごぼうみそ | 大さじ2 | 1 鍋に鶏肉とごぼうみそをなじませ10分置く。水を入れて火にかける。 |
| 水 | カップ2 | 2 鶏肉に火が通ったら茹でたうどん、長ねぎを入れて、うどんに火が通るまで煮る。 |
| | | 3 盛り付けて、わかめ、ゆず皮を添える。 |

補腎 保温

冬野菜の蒸鍋 ねぎペースト添え 4人分



ぶり	4切れ	→ 薄塩をふる
牡蠣	100g	→ 洗って薄塩をふる
かぼちゃ	1/8コ	→ 1cm厚さスライス
にんじん	1本	→ 1cm輪切り
白菜	1/4株	
水	カップ1	作り方
粗塩	小さじ1	1
ねぎペースト	適量	

白菜を土鍋に敷き詰める。上にぶり、牡蠣、かぼちゃ、人参を並べて10分蒸し煮にする。ねぎペーストをのせてどうぞ。