

旬の薬膳

白菜のクリーム煮

材料（2人分）

- 白菜 300グラム
- ネギ 1/2本
- ベーコン 2枚
- クコの実 大きじ1
- 水カップ 1/2
- スープの素 小さじ 1/2
- 牛乳カップ 1/4
- 片栗粉 大きじ 1（水 大きじ 2）



作り方

- ① 白菜は葉と軸に切り分け、葉はざく切り、軸は3センチ位のそぎ切りにする。
- ② ベーコンは4等分、ネギは斜め薄切りにする。
- ③ 中華鍋にうすく油をひきベーコンを軽く炒めて一旦取り出しておく。
- ④ ベーコンから出た油で白菜の軸を1分程炒め、葉とネギを加えて炒め合わせ、先ほどのベーコンとクコの実・水・スープの素を加えて弱火で煮る。

白いクリームの中にクコの実の赤・・・仕上げに刻みパセリをふればちよつとしたクリスマス薬膳！？

中医学では白菜やネギのような白い野菜は肺に働くとされています。

インフルエンザや肺炎の予防に利用してはいかが？
唐の時代の文献に「熱のある人が白菜を食べると熱が下がる」と記されています。



折々の薬草

ヤマノイモ（生薬名 **山薬**）

冬枯れの野山に足を踏み入れると葉が淡い黄色に色づいたヤマノイモのつるが垂れ下がりに、むかごがたくさんついているのが目に止まります。



その下には粘り気の強い自然薯が土中深く伸びていることでしょう。

成分は粘液質・アミノ酸・でんぷん消化酵素などを含み、滋養強壯のほか消化を助け、力を増し、筋肉を強める働きがあります。

漢方薬では**目のかすみや目まいに効く杞菊地黄丸**や、**足・腰の痛みやむくみに効く牛車腎気丸**に配合されています。

十一月下旬、野草を求めて入り込んだ藪で、すずなりのむかごを見つけました。嬉しくなつて、イノコツチ（牛膝）の実やノイバラ（营実）のトゲと格闘しながらポケットいっぱい取って帰り、野趣に富んだ味を楽しみました。



おいしかったわ～

年末大掃除の知恵

主婦にとって頭の痛い大掃除の季節。身の周りにある自然な素材を利用しては？

- ★シンク・排水管⇒重曹を振る
- ★冷蔵庫内⇒消毒用エタノールで拭く
- ★換気扇⇒オレンジの皮に塩をつけてこする
- ★湯沸しポット⇒クエン酸を溶かす
- ★ガンコな鍋コゲ⇒玉ねぎの皮を煮る
- ★窓ガラス⇒新聞紙で拭く
- ★フローリングの床⇒オレンジの皮の煮汁で拭く
- ★洗濯槽⇒水をはって 200cc の酢を入れ 20 分間空洗い

良いお年を!!