

# 薬膳粥とは

養生学 栄養学 免疫学 老人医学

お粥

白米粥 白米

薬膳粥 生薬+お米 →

漢方理論

各種雑穀+食材(ベジor肉類)

# 薬膳粥のつくり方

究極のお粥は白粥にかぎる！(白米)

## ●お米選び

新米が望ましい

## ●水の使い方

天然水が望ましい

好みに応じてお米の5-10倍の水を加える(通常は6-7倍)。

後で水を加えるのを避ける

## ●火加減

まずは強火で沸騰させ、次に弱火でじっくり。

米汁が溢れぬよう蓋に気配る。

## ●高湯(コウタン)づくり

生薬は直接お粥に入れる(例えば、枸杞、なつめ、白きくらげ)

煎じ液を加える(例えば、黄耆、当帰、杜仲)

鶏肉、スペアリブ、牛肉のスープなどを事前につくっておく

市販の調味料を使う(鶏がらスープの素、昆布茶など)

**塩加減は最後に！**

# 山薬枸杞粥(4人分)

材料: 長いも200g  
枸杞50g  
白米2カップ

つくり方: ①白米をよく洗い、鍋に入れてから8カップの水を加える  
②長いもは皮を向き、1cmほどの大きさに切り、①に加える  
③強火にかけ沸騰してから弱火で米粒が柔らかくなるまで加熱  
④よく洗った枸杞を③に加え、2分後火を落とす。

# 蓮棗百合粥(4人分)

材料: 蓮子200g、なつめ(棗)200g  
百合根(新鮮) (乾燥したもの50g)  
白米2カップ

つくり方: ①白米をよく洗い、鍋に入れてから8カップの水を加える  
②よく洗ったなつめ、百合(乾燥)と蓮子①に加える  
③強火にかけ沸騰してから弱火で米粒が柔らかくなるまで加熱  
④新鮮な百合はよく洗い③に加えて、もう1回沸騰させ、弱火で2分加熱。