

新倉久美子（東方健美研究所）

NIIKURA Kumiko (THE HOLISTIC HEALTH & BEAUTY INC.)

秋は薬膳の基本的な考え方となる「陰陽五行」の中では「金」の行にあたり、澄み渡る青空と気持ちの良い空気を連想させます。

果実や穀物が実り、収穫の季節でもあります。山海の幸が最も豊富で美味しい食べ物が多く出回る季節ですが、身体にとっては早くも冬支度に入る季節です。特に冬の永い地域の人々にとっては、この季節にしっかりとした食養生で健やかに冬を迎える準備をする事が必要です。

秋は空気が乾燥する事から鼻や、喉に不具合が生じて肺呼吸器に症状が現れます。鼻がつまったり、喉がカサカサして咳が出たりするのも乾燥によるもの。そして肌や髪の毛に潤いがなくなるのもこの季節の特徴です。

この季節を健やかに過ごすための食養生のポイントを、漢方では体内の「陽」を育て肺呼吸器を潤すという意味から「**培陽潤肺**」という言葉で表しています。

肺を潤す食べ物は里芋、大根、にんにくなどの他、生姜、山葵、山椒など辛味の食材が効果的です。旬の食材に「辛味」を加えて調理します。背の青い魚や根菜で身体を程よく温めて冬への準備。

この季節の食養生は「秋は肺呼吸器、辛味」と覚えましょう。

秋麗茸三昧

うつとうしい秋霖の時期が過ぎ、気持ち良い清秋となりました。空気が澄んで、心なしか景色がくっきりと鮮明に見えるような気がします。昼間だけでなく夜の星や月までもが、春の朧とは違ってはっきり見えてきます。

蒸し暑い夏が終わり、ようやく涼しい本格的な秋の到来。新米をはじめとしてさつま芋、里芋、梨やりんごなどの果物。海からは、秋刀魚、鮭など脂の乗った魚も。収穫の秋、食欲の秋。美味しいものがいっぱい出揃う嬉しい季節です。

しかし、こんなに気持ちの良い季節ですが、私たちの体には少しづつ変化が起こっているのです。

「五行配当表」によると秋は肺機能が低下して呼吸器・気管支のトラブルが最も多い季節。これは空気の乾燥によるもの。肺・呼吸器を潤し、乾燥から守るには、辛味の食材が良いとされています。辛味の食材というと唐辛子、わさび、辛子などが思い浮かびますがこれをそのまま、たくさん食べる訳にはいきません。しかしながら、とても有り難い事に秋から冬にかけて美味しくなる大根やねぎ、ニンニクなどはみな辛味の食材。そしてこの辛味の食材は抗菌・殺菌作用に優れていますのでこの季節に多い食中毒予防にも効果的です。刺身やお蕎麦の薬味にわさびや大根が添えられているのも、納得できる先人の知恵と言えそうです。

そして、この季節に美味しい旬の茸。きのこは腸の働きを良くする食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれるので免疫力を高めるためには、お勧めです。

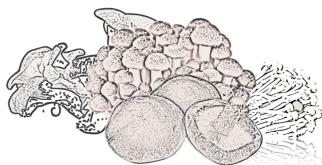
その他、きのこに含まれる成分には血圧降下、血液サラサラ効果もありますのでこんな症状が気になる方には是非食べていただきたい食材です。

今回ご紹介する「秋麗茸三昧」は身近にある旬の色々な茸の煮浸しです。たくさん作って炊き込みご飯にしたり、お蕎麦と一緒に食べても美味。

この季節ならではの、旬菜の滋味をお楽しみください。

秋麗茸三昧

材料（作りやすい分量）



生椎茸	100 g
しめじ	100 g
えのき茸	100 g
舞茸	100 g
柚子の皮	少々
昆布	10cm
水、カツオ出し汁	各1カップ
しょう油	大さじ1
塩	小さじ1
日本酒	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

- ① 生椎茸は軸の堅い部分を切り落とし、半分に切って更に薄切りにする。
- ② しめじ、えのき、舞茸も石づきを切り落として粗く手で裂いてほぐしておく。
- ③ 鍋に水と昆布を入れ、弱火で静かに10分ほど煮出す。
- ④ ③の鍋にカツオ出し汁を加えて合わせる。
- ⑤ ④に茸類を入れて醤油、塩、日本酒、みりんを加えて中火にかける。
- ⑥ ⑤の茸に火が通ったら味をみて好みの味に整える。
- ⑦ 器に盛り、柚子の皮をのせる。

- ★ 茸はエリンギやヒラタケ、なめこなど身近にある季節のもの何でも可。
 ★ これで、蕎麦を食べるのも美味です。

2025年10月26日 受稿