

## 冬の食養生

新倉久美子（東方健美研究所）

NIIKURA Kumiko ( THE HOLISTIC HEALTH & BEAUTY INC.)

冬は薬膳の基本的な考え方となる「陰陽五行」の中では下に流れて固まる性質を持つという意味から「水」の行に属する季節です。

冷たい北風に象徴される寒さの厳しい冬は特に早めの食養生で、体を温め、労わることが大切です。

漢方ではこの季節の食養生のポイントを、体内の「陽」を補い冷えに対する抵抗力の弱い腎を温めよという意味から「補陽温腎」という言葉で表しています。

寒さの影響を受けやすい腎臓は、人間の成長・発育に関する働きを左右する重要な臓器であり、人体の生命力の源。排尿をコントロールするだけの臓器ではありません。腎機能の衰えは足腰の弱り、聴力の衰え、頻尿や残尿感など老年期におこる不具合の症状とほぼ同じ、ということからも、うなづけます。

体を温め、腎機能を強化するためには根菜類や背の青い魚、牛肉、羊肉の他、黒豆、昆布、ヒジキ、ワカメなど海藻類など黒くて保温効果のある食材を上手に組み合わせて調理し、体の中から温かくなるよう、心がけることが大切です。

冬の食養生のポイント「冬は腎臓、体を温めよ」と覚えましょう。

## 沫雪冬麗

あの暑い夏の日々を過ごし、短い秋が過ぎて今年も最後の月となりました。本格的な冬の到来です。

冬の寒さの影響をもっとも受けやすい臓器が「腎臓」。中医学、薬膳では腎臓を単に排尿をコントロールする臓器ではなく、発育・成長・生殖をつかさどる重要な生命力の源と考えます。腎機能の低下は健忘症、腰痛、歯や骨がもろくなったり、視力・聴力の低下などの症状となって現れます。これらの症状は老化現象と大変よく似ています。

「不老長寿」を願うならば「腎機能」を丈夫に保つことが大切です。

冬至には一陽来復を願い、無病息災を祈って小豆を加えた南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣がありますが、南瓜も小豆も解毒・利尿作用に優れ、腎機能を活性化してくれる食べ物です。これら冬至の行事食は寒さにいちばん弱い臓器、腎臓を保護するための先人の知恵です。

今回ご紹介する「沫雪冬麗」は冬野菜の代表格、白菜を鶏のスープでじっくりと煮込み、蟹を加えて葛をひき、卵の白身を泡立てた「ふわふわあん」に仕上げました。白菜は利尿、便秘、酒毒に働き、胃腸消化作用。鶏は胃を温め体力精力の増強、頻尿、下痢を止める。

蟹は補血、解毒作用があり、健忘、めまい、黄疸にも効果的。

鶏卵は滋養強壮作用。葛粉は体を温め、悪寒、咳、痰などの風邪の症状を改善させてリウマチ、関節痛にも作用。といずれもこの季節に弱りがちな臓器に効果的に作用してくれます。特に葛粉は風邪薬に使われる「葛根湯」の葛根ですからこの季節の料理に使うとろみの材料としては最適。冬は体を温める葛粉を使うことをお勧めします。

「沫雪冬麗」の沫雪は春の季語に使われますので、俳句をなさる方には気になる料理名かも知れませんが、この料理の「ふわふわあん」をお試し下さり、「なるほどね」と受け止めてお楽しみ頂ければとても嬉しく思います。

冬の寒さに負けず、「日々の食養生」で健やかに新しい年をお迎えください。

## 白菜と蟹のフワフワあん

### 材料（作りやすい分量）



白菜	1 / 6 株
蟹肉（缶詰め）可	200 g
チキンスープ	3 カップ
塩	小さじ 1
老酒又は日本酒	大さじ 2
卵	2 個
葛粉	適量
クコの実	大さじ 1

### 作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさの、ざく切りにする。
- ② 鍋にチキンスープを煮立て、①の白菜を入れて弱火で煮る。
- ③ クコの実は1 / 2 カップの水に浸して、もどしておく。
- ④ 卵は黄身と白身に分け、ボウルに白身はツノが立つくらいに泡立てておく。
- ⑤ ②の白菜が煮えたら、蟹をほぐし入れ、塩と酒を加えて味を整える。
- ⑥ ⑤を器に盛りつける。（スープは残す。）
- ⑦ 鍋に残ったスープに、水溶き葛でとろみをつけ、卵の黄身を混ぜ入れる。
- ⑧ ⑦に泡立てておいた、卵の白身を加え、鍋に浮かべたら玉じゃくしで叩き広げる。
- ⑨ ⑥の器に盛りつけた白菜に⑦をたっぷりとかける。
- ⑩ ③のクコの実を⑨に散らす。

★ クコの実が無い場合は柚子の皮を刻んで散らすのも美味。

2025 年 11 月 17 日 受稿