

中国の宮廷料理の レシピにも たびたび登場

薬用人参*(以降人参と省略)は、免疫力や体力の低下を防ぎ、中国で古くから滋養強壮に役立つ食材として重宝されました。乾隆皇帝の時代には2年間で359回も人参をレシピに使用したとの記述があります。健康を維持するために、スライスした人参をしゃぶっていたのだそうです。さらに、エネルギーの源である「気」を補う代表的な食材であり、長い期間とり続けても副作用が少ないことが広く知られています。こうした理由から、人参は「薬膳の王様」ともいえます。

おなかを温めて 消化力をアップ!

人参は、胃腸の機能を正常に整えて消化力を高める働きにも優れているといわれています。食べ物の消化吸収を担う「脾」の気を補っておなかを温める作用があり、「温性」の食材に分類されます。そのため、胃腸が弱い人に処方される漢方薬の多くは、人参がベースに使われています。

vol.4

にんじん力

食材の特性



監修:薬膳料理家
さかくち すみ

阪口 珠末

薬膳専攻では、日本人初の国費留学生として北京中医薬大学に学ぶ。㈱漢方キッチンを設立、漢方カウンセリングや薬膳料理教室のほか、メディア取材・執筆多数。武田薬品社員食堂の薬膳メニュー開発に携わる。
<http://kanpokitchen.com>

カラダとココロの薬膳

薬膳の知恵を暮らしに生かして、ご自身やお客様の健康づくりに役立ててみませんか?

やる気を高めて 精神を安定させる にんじん力

中国最古の薬物書には、人参の働きとして「五臓を補って精神を安定させ、邪気を除き、目をはっきりさせる」と記されています。イライラしたり眠れない時に気持ちをリラックスさせる一方、気力が低下している時はやる気を高める働きがあります。また、人参には「ジンセノサイド」と呼ばれるサポニン成分が豊富に含まれていることも大きな特徴です。

ごせい
■五性=食材のもつ性質

かんせい 寒性	からだを強く冷やす食材	ねっせい 熱性	からだを強く温める食材
りょうせい 涼性	からだを軽く冷やす食材	へいせい 平性	からだを温めすぎず、冷やしすぎない中立な食材
おんせい 温性	からだを軽く温める食材		

ごみ
■五味=食材のもつ味と効果

さんみ 酸味	皮膚や毛穴を引き締め、汗、尿などの出すを防ぐ	かんみ 甘味	栄養の元になり、緊張を緩め、痛みを緩和させる
くみ 苦味	からだの熱を取り、毒素を排出する	しんみ 辛味	気の巡りを良くし、血液循環を改善する
		かんみ 鹹味	体内の異常な固まりを軟らかくして排出する

お役立ちコラム

習慣

人参を使うサムゲタンは、体力の低下を防ぐスタミナ食として親しまれ、韓国では夏にサムゲタンを食べる日が決まっているようです。土用の丑の日にうなぎを食べる日本の習慣と似ています。

相乗効果

漢方には「薬対」という考え方があるように、2つの食材をいっしょにとることで効果が増すことがあります。例えば、人参に黄耆を合わせると風邪や花粉症の予防や抗疲労効果に、シナモンとの組み合わせは血流を改善します。

からだに効くレシピ 『サムゲタン(参鶏湯)』

サムゲタンは、人参やナツメ、黄耆のほか、しょうが、にんにく、鶏肉、もち米などを煮込んだスープ。漢方薬に使われる生薬がたくさん用いられます。左コラムの「薬対」の考え方をとり入れた組み合わせで、よく考えられたレシピといえるでしょう。作り方は、熱湯にくぐらせた骨付き鶏肉、水で戻した干しいたけと昆布、にんにく、しょうが、ナツメ、人参、昆布の戻し汁、水、酒、塩を鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして1時間ほど煮込みます。最後に栗を加え、しょうがを除いて約15分煮たら出来上がり。人参は、韓国食料店や通販などで入手できます。



*薬用人参とは「高麗人参(別名:御種人参、朝鮮人参)」のことを指します。