



能勢妙見山

こちらの「能勢妙見山」は、北極星の神様「妙見大菩薩」をお祀りしているお寺です。

北極星は、

常に北を指して動かないことから、

運命の星の流れを司る、

開運の神様と言われています。

「能勢妙見山」に向かう道中には、

ブナや杉、檜の原木が多く、

四季の移り変わりを感ぜられる

空間が広がっています。

豊かな自然の中で、

ゆったりと安らぐ時間を見つけてみては

いかがでしょうか。



▼12月号

「師走」しわす

冬の養生に

★薬膳和風バリエア

寒さが厳しくなる12月は、代謝が低下して体が冷えたり、気の流れや血液の循環が悪くなりやすい季節。その寒さに最も弱い五臓は「腎（じん）」です。

「腎」は腎機能だけでなく中医学では「生命力を蓄える器官」とされ、成長、発育、老化に深く関わります。「腎」が弱ると腰が弱る、骨が脆くなる、聴力・記憶力の低下、白髪、排尿等の老化現象、不妊や子供の発育不全などにも影響し健康と切り離せません。

そこで冬の薬膳ライフでは「腎の働きを助ける」「体を温める」「血行を良くする」「免疫力をアップさせる」食材を積極的に摂ります。表紙はそんな食材いっぱい、フライパンでも作れる冬の薬膳バリエア。和風味で魚介の旨味が染みて万人受け間違いなし！

【使用食材】

★体を温める食材：にんにく、海老、玉ねぎ、日本酒

★腎の働きを助ける食材：マッシュルーム、エビ、ホタテ、アサリ、昆布（出汁）、ひじき、黒オリーブなど黒食材。

★血行を良くする食材：イカ、三ツ葉、蓮根

★免疫力をアップさせる食材：舞茸

★パプリカは気の巡りを高めます。

【作り方】

★ニンニクヒタマギをオリーブオイルで炒め、米を加えて更に炒めます。米が透明になったらひじき、キノコを馴染ませ、昆布出汁をひたひたより少し多めに加え塩をふります。そこに具材をトッピング。蓋をして、弱火で約20分間炊いてそのままテーブルへ。三ツ葉を散らして出来上がり。

★とても簡単ですが華やかなのでクリスマスにもオススメのお洒落な一品です。美味しく食べてアンチエイジングして下さいね！

（料理と撮影コーディネート）

旬薬理家 中薬膳指導士 さりりこほん主宰

青木 美加