



マンサク(万作)

花言葉は「幸福の再来」

マンサクは2月頃に咲く冬の花です。

まるで線香花火のよう!

こんな小さな花でも

がんばって冬を越えて

暖かな春を

迎えるのですね^(笑)

寒くてせわしい冬ですが

のんびりこたつに入って

暖かな春を待つのも

幸せですね♪

▼2月号

「如月」きさらぎ

陰暦二月の異称。陽暦のほぼ三月。寒さのため更に衣を重ねることから「衣更着」、陽気が発達する時節から「気更来」など諸説あり。立春を過ぎれば暦の上では春。季節が陰から陽に替わり、植物が芽吹き始めます。「目覚め」の季節は気血の巡りを良くし、寒さで落ちた代謝を上げて春に備えましょう。

【春に備える玄米弁当】

《品書き》

◎玄米おむすび(こま塩と梅干し)

玄米は水に浸けておくこと発芽する生きなお米。生命エネルギーがいっぱいです。消化を助けるために、よく噛んで召し上がってくださいね。よく噛むことは脳を活性化し健康な身体をつくります。

◎帆立貝のしくれ煮

良質な蛋白質を含み滋養効果の高いホタテに、生姜をたっぷり加えたしくれ煮。生姜は胃腸を温め、帆立は気を動かして代謝を高める効果があります。

◎山芋と人参と

エリンギの豚肉巻き山椒風味
消化が良く補養効果が高い山芋を人参、エリンギと一緒に豚肉で巻いてソテーしました。合わせた食材には潤いと気力を補う効果があり、山椒で温め効果アップ。

◎ひじき蓮根

ひじきと蓮根をじっくり焼き、少々醤油の味の付けで仕上げたひじき蓮根は、貧血予防や血管強化、肺・大腸を引き締め、むくみ改善等、身体のバランスを整えてくれる養生食です。

◎蕪入り卵焼き

胃腸を活発にする蕪には、冷え症を改善し血液循環をよくする効果があり、寒い季節にぜひ摂りたい野菜です。肝臓・腎臓機能を高める力もあつて、春にかけての養生には最適。

◎芹と紅くるり大根(赤大根)のお浸し

芹の香り成分は春に元進する肝機能を整える力があります。他にも高血圧、高脂血症予防に彩りにくるり大根(赤大根)を合わせ、黒胡麻をたっぷり加えたお浸し。

旬薬料理家

中医薬膳指導士 さらり(ほん)主宰

青木 美加(箕面市出身)

