



薬膳スープカレー

### 薬膳スープカレー 試食会 in 今帰仁村

2月28日(木)午後2時から、今帰仁村保健センターにおいて、さくな

(=長命草)の会主催の薬膳スープカレー試食会が開催されました。

さくなの会会員のナイス・シニアの皆様16人が、乙羽会 中医薬膳師・管理栄養士 山城生恵講師による「琉球薬膳について」の講話に続いて、山城講師並びにMGグループに属する管理栄養士が調理した薬膳スープカレーに舌鼓を打ちました。薬膳スープカレーは、インドのスパイスと中国の漢方に加え、県産野菜を煮込んだオリジナル・スープカレーです。

カレーに含まれるクルクミンは、認知症予防に効果があり、カレーを頻繁に食べるインドでは、認知症の発症率が圧倒的に低いという調査があります。

さくなの会の皆様のご活躍とご健勝を切に願っております。



薬膳スープカレーに舌鼓を打つ「さくなの会」の皆様



低温熟成ニンニク

低温熟成ニンニクについて  
低温熟成ニンニクは、50度という温度で約2週間熟成させたニンニクです。  
低温熟成ニンニクに含まれるS-アリアルシステインはアルツハイマー病を、シクロアリンは脳血管性認知症を予防、改善する働きを分担していると考えられます。  
(認知症はこうしたら治せる 斎藤 洋 監修より抜粋)

### 基本のスープカレーに入る薬草・野菜の効能

スギナ	体の炎症を抑えたり、尿を止める効果があります。浮腫の改善にもおすすです。
クワの葉	糖尿病や高血圧の改善の効果があります。眼の疲れや炎症の改善にもおすすです。
ピワの葉	免疫力の低下や喘息の改善の効果があります。咳や吐き気の改善にもおすすです。
カキの葉	高血圧や動脈硬化の改善の効果があります。咳や痰の改善にもおすすです。
カラキの葉	腎臓を癒え炎症の改善の効果があります。冷えや風邪にひきやすい方におすすです。
山芋	慢性疲労や虚弱体質の方におすすな食材です。
トマト	食欲不振・疲労回復・高血圧におすすな食材です。
セロリ	血行不良による痛みの改善や食欲不振の方におすすな食材です。
たまねぎ	胃の不快感や喉・尿におすすな食材です。
にんにく	腎臓を温め不調を改善し、不要なものの滞りを改善し抗菌や体力回復におすすの食材です。

### 冬の養生

冬は中医学では五臓の「腎(じん)」が消耗しやすい季節です。  
腎とは、体の水分代謝のほか、ホルモン、生殖腺、泌尿腺、免疫系などを司るシステムのごとく、「生命力の貯蔵庫」とも言われ、冷えを嫌みます。  
腎の機能と高める食材・身体を温める食材を摂ることが冬の養生であり、一年間元気に過ごすための大事な季節です。

### 本日のトッピングした食材

にんじん	海苔	黒きくらげ	黒豆	たまご
ブロッコリー	パセリ	くり	エリンギ	クルミ
なつめ	クコの実			

### ☆レシピをご紹介します☆

#### 薬膳スープカレー

<b>【材料】</b>	約20人分	<b>【作り方】</b>
種の葉 1パック 板根の葉 1パック 薬の葉 1パック スギナ 1つかみ カラク 10枚 パセリ(生) 10握 パプリカ(粉) 小さじ2 山芋(ゆ) 20g たまねぎ 1.5kg 人参 750g セロリ 750g トマト 1.5kg 三枚肉 600g にんにく 25g 生姜 75g 塩 3つかみ こしょう 少々 カレー粉 大きじ3 水・豚だし汁(合わせ) 3*2ℓ 塩糖 大きじ3 醤油糖 大きじ3		1. 塩こしょうした三枚肉を中火で焼き、しっかり焼き色を付ける。 2. 三枚肉を取り出し、セロリ他、切り落した野菜(皮やヘタ等)を加え中火で焼き色が付くまで焼く。 3. 水3,000mlを加え、弱火で煮込みスープを作る。 (お風呂が満ちた1000mlのスープ、足りなければその分、お風呂を注ぎます。) 4. フライパンに油を引き、強火でたまねぎをアメ色になるまで炒める。 5. にんにくしょうがを加え、胃腸がなくなるまでしっかり炒める。 6. トマトを加え、水分がなくなるまでしっかり炒める。 7. 弱火にし、カレーパウダー、パプリカ、パセリ、薬草、塩を加えしっかり混ぜ合わせる(ここでカレーの素が完成)。 8. 煮込んでいた野菜をざるでこし、スープを取る。 9. カレーの素を作っていたフライパンに、三枚肉を加える。 10. 手順8のスープと豚だし汁を加え、フタをしてごく弱火で煮込む。 11. 最後は味を調整して完成。

お好みのトッピングを用意する

**ポイント**

- ※ 野菜の皮やヘタは捨てず野菜スープを作る。
- ※ トッピングで効能を足していくので
- ※ 季節の地元の野菜を使うことをおすすします。
- ※ 味の調整は、塩糖・醤油糖がご自宅になくても大丈夫です。
- ※ 味噌・梅・ラード・マーメイドジャム
- ※ フェンネル等のスパイスを使っておおいしくできました。
- ※ ご自宅にあるものでアレンジしてみてくださいね!