

本冊子は、神奈川県西地域の県西地域で生産されている農産物を紹介するとともに、菜谱の観点から農産物の性質・特徴を解説しているものです。



みんなで食べよう！

## 県西やさい＆くだもの

「県西地域活性化プロジェクト」ウェブサイト  
<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/0602/kensei.jp/>  
 監修：慶應義塾大学 SFC 研究所 宗形佳織 上席所員  
 レシピ：野菜ソムリエプロ 丸橋智帆

神奈川県西地域農政総合センター 農政部地域農政推進課  
 〒250-0042 小田原市荻窪 350-1  
 TEL: 0465-32-8000(代表) FAX: 0465-32-8111

2017年1月発行



*Henel*



みんなで食べよう！

## 県西やさい&くだもの

24 recipes



4,000



県西地域で生産されている農産物をご紹介します

# 春の県西やさい&くだもの

3月

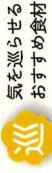
4月

5月

- みず菜 **補** なばな **巡**
- カリフラワー **補** こまつな **補**
- しゅんぎく **直** クレソン **巡**
- ねぎ **補** ごぼう いちご **補**



春は気うつ・気滞証になりやすい季節。  
 気を巡らせる食材がおすすです。  
 詳しくは34ページ以降をご覧ください。

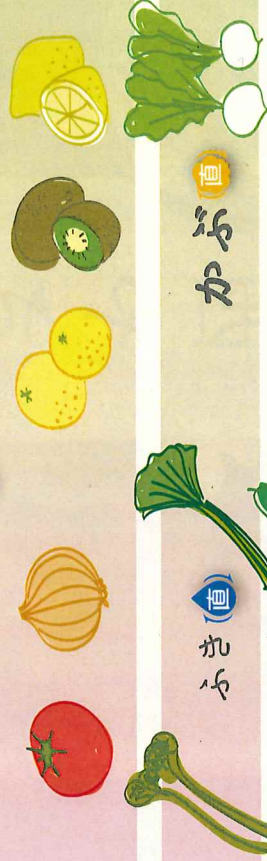


※赤字の農産物がこの季節になりやすい証に  
 おすすめの食材です。

- キャベツ **補** だいこん **巡** レタス **直**
- ほうれんそう **補** ブロッコリー **補**



- トマト **補** 湘南ゴールド **巡** レモン **補**
- たまねぎ **直** キウイフルーツ **直**



わらび **直**

ふき **直**

かぶ **直**

【このマークは、食材の持つ作用を表しています。】

**補** 気を補う  
 おすすめ食材

**補** 血を補う  
 おすすめ食材

**巡** 気を巡らせる  
 おすすめ食材

**巡** 血を巡らせる  
 おすすめ食材

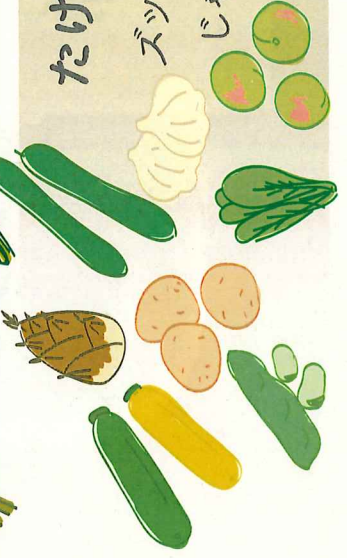
**直** 気の流れを直す  
 おすすめ食材

**直** 水の偏りを直す  
 おすすめ食材

**下補** 下焦の虚を補う  
 おすすめ食材

**補** 水を補う  
 おすすめ食材

- たけのこ **直** きゅうり **直**
- ズッキーニ **補** にんにく **補**
- じゃがいも **補** こまつな
- そらまめ **直** うめ **直**



※赤字の農産物は、9ページ以降におすすめ薬膳レシピを紹介しています。



県西地域で生産されている農産物をご紹介します

# 夏の県西やさしい&くだもの

6月

7月

8月

たけのこ (直) キャベツ (補) かぶ (直)  
 じゃがいも (補) そらまめ (直) レタス (直)  
 クレソン (巡) だいこん (巡) 直  
 うめ (直) 補 キウイフルーツ (直)

ズッキーニ (補) ふき (直) しそ (巡)  
 とうもろこし (補) レモン (直)

きゅうり (直) たまねぎ (直)

たまねぎ  
 湘南レッド

ヤブカンゾウ (金針菜) (補) (直)

【このマークは、食材の持つ作用を表しています。】

- 補** 気を補う  
おすすぬ食材
- 巡** 気を巡らせる  
おすすぬ食材
- 直** 気の流れを直す  
おすすぬ食材
- 下焦補** 下焦の虚を補う  
おすすぬ食材
- 補** 血を補う  
おすすぬ食材
- 巡** 血を巡らせる  
おすすぬ食材
- 直** 水の流れを直す  
おすすぬ食材
- 補** 水を補う  
おすすぬ食材



夏は気虚証、水毒証、亡津液証になりやすい季節。気を補う、水の偏りを直す、水を補う食材がおすすぬです。詳しくは34ページ以降をご覧ください。

**補** 気を補う  
おすすぬ食材

**(直)** 水の偏りを直す  
おすすぬ食材

**補** 水を補う  
おすすぬ食材

※赤字の農産物がこの季節になりやすい証におすすぬの食材です。

きゅうり (直) たまねぎ (直) にんにく (補) えだまめ (補) なす (直)



とうがん (直) 葉しょうが (補)  
 トマト (補) みょうが (補) オクラ (補)  
 ブルーベリー (巡) いちじく (補)

らっかせい (補) かぼちや (補)  
 さつまいも (補) ごぼう (補)  
**日本なし** (補) くり (補)

※赤字の農産物は、9ページ以降におすすぬ薬膳レシピを紹介しています。







県西地域で生産されている農産物をご紹介します

# 冬の県西やさしい®くだもの

12月

1月

2月

クレソン   巡  (直)



さつまいも   補

かき   補 (直)

ぎんなん   補

ゆず   巡 (直)

冬は下焦の虚証になりやすい季節。  
下焦の虚を補う食材がおすすです。  
詳しくは 34 ページ以降をご覧ください。

 下焦補  下焦の虚を補う  
おすすめ食材

※赤字の農産物がこの季節になりやすい証に  
おすすめの食材です。

ブロッコリー   補 (直)

みず菜   補 (直)

トマト   補 (直)

ほうれんそう   補 (直)

キャベツ   補 (直)

ごぼう   (直)

しゅんぎく   (直)

カリフラワー   補 (直)

さといも   (直)

ねぎ   補 (直)

かぶ   (直)

だいこん   巡 (直)

レモン   補 (直)

みかん   巡 (直)

いちご   補 (直)

なばな   巡 (直)

クレンソウ   巡 (直)

キウイフルーツ   直 (直)

【このマークは、食材の持つ作用を表しています。】

-  補 気を補う  
おすすめ食材
-  巡 血を巡らせる  
おすすめ食材
-  (直) 水の偏りを直す  
おすすめ食材
-  補 下焦の虚を補う  
おすすめ食材
-  巡 血を巡らせる  
おすすめ食材
-  (直) 水の偏りを直す  
おすすめ食材
-  補 下焦の虚を補う  
おすすめ食材

※赤字の農産物は、9 ページ以降にすすめ薬膳レシピを紹介しています。



# ほうれんそう

**補**  
ほうれんそうは  
血を補うおすすめ食材の  
ひとつです

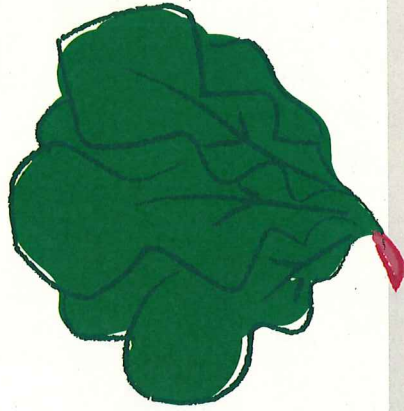
身体に対する作用：「血を補う」  
食材の性：「涼」（少し身体を冷やす）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



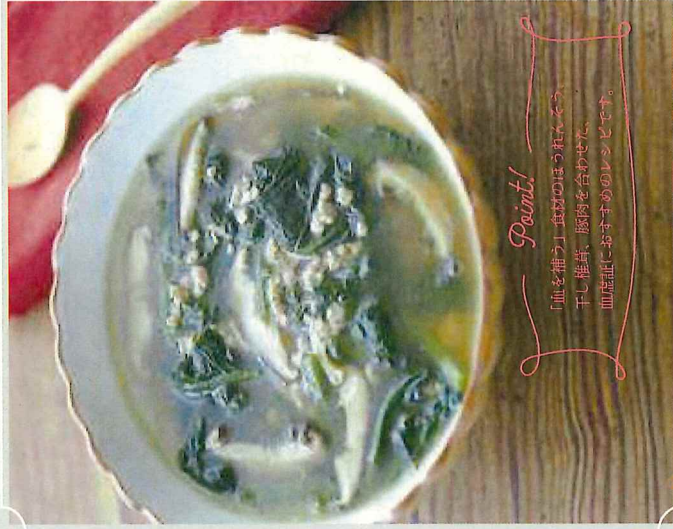
寒さで甘みを増したほうれんそうは  
ぜひ軸まで美味しくいただきたい！  
アクがあるので茹でて水にさらしますが  
炒め物ならアクが飛ぶので  
切ってそのまま使えます。



## ほうれんそうの 中華スープ

- 【材料】2人分  
 ・ほうれんそう（一口大に切る）.....約 100g  
 ・干し椎茸（水で戻して千切り）.....2個  
 ・豚ひき肉.....80g  
 ・酒.....大さじ1  
 ・しょうが（みじん切り）.....一片分  
 ・んにく（みじん切り）.....一片分  
 ・葛粉（大さじ2の水で溶く）.....大さじ1  
 ・塩.....小さじ2/3  
 ・ごま油.....大さじ1  
 A 醤油.....小さじ1  
 B 干し椎茸の戻し汁と水.....合わせて 400cc

＜作り方＞  
 ①鍋にごま油、んにく、しょうがを入れて火にかけて、  
 香りが出たら豚ひき肉と塩、酒を加えて炒める。  
 ②干し椎茸とほうれんそうを加えてさらに炒め、Aを  
 加えて一煮立ちさせる。  
 ③葛粉を加え、とろみがついたら完成。



*Point!*  
 「血を補う」食材のほうれんそう、  
 干し椎茸、豚肉を合わせた、  
 血証証におすすめのレシピです。

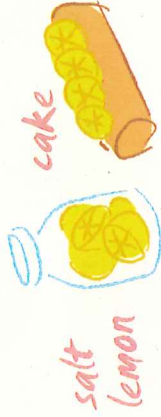
# レモン

**補**  
レモンは  
水を補うおすすめ食材の  
ひとつです

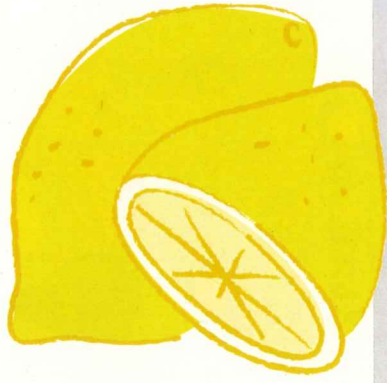
身体に対する作用：「水を補う」  
食材の性：「平」（身体を温めも冷やもしない）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



県西レモンはぜひ皮ごとお使いください！  
 ドリンクに添えるほか、塩レモンや  
 おかし作り、サラダやお肉お魚の  
 付け合せなどに。



## ホットりんごレモネード

- 【材料】2人分  
 ・レモン.....1個  
 ・りんご.....1/4個  
 ・はちみつ.....大さじ2(好みに応じて加減してください)  
 ・レーズン.....小さじ2

＜作り方＞  
 ①レモンは飾り用に2枚スライスし、残りを絞る。りんごはすりおろす。レーズンは刻む。  
 ②小鍋に水 300ccと①、はちみつを入れ一煮立ちさせる。

*Point!*  
 「水を補う」食材のレモンに  
 りんご、はちみつを合わせた、  
 亡津液証におすすめのレシピです。





# ねぎ

**補**

ねぎ(白い部分)は  
気を補うおすすすめ食材の  
ひとつです

身体に対する作用:「気を補う」  
食材の性:「温」(少し身体を温める)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



冬場のねぎは、ぜひじっくり加熱して、  
とろりとした食感と甘みを味わって!  
また、たまたまねぎの代用として、カレーやスープ、  
炒め物やソースに使えば  
新しい味わいが見えてくるはず。



# キウイフルーツ

**直**

キウイフルーツは  
気の流れを直す  
おすすすめ食材のひとつです

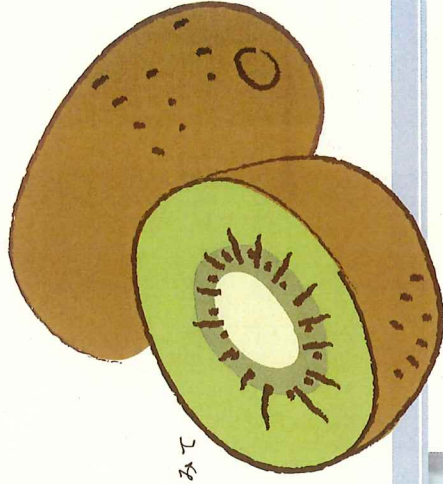
身体に対する作用:「気の流れを直す」  
食材の性:「涼」(少し身体を冷やす)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



キウイフルーツは、ヘタとお尻を抜んでみて  
やわらかさを感じたら食べごろ。  
りんごやバナナと一緒に置いておくか、  
軽く押しつけて傷めると早く熟します。  
固いまま切ってしまうたら、加熱して  
お肉のソースにするのもおすすすめです。



## ねぎのとろみスープ

- 【材料】2人分
- ・ねぎ(白い部分斜め切り).....3本
  - ・雑穀米(洗って茶漉し等にかけておく).....大さじ2
  - ・甘栗.....4個
  - ・椎茸(薄切り、軸は石付きをとって細かく裂く).....2個
  - ・葛粉(大さじ2の水で溶く).....大さじ1
  - ・塩.....小さじ1/2強
  - ・ごま油.....大さじ1

<作り方>

- ①鍋にごま油、ねぎ、椎茸、雑穀米、塩を入れて火にかけ、ねぎがくっつきたりするまで炒める。
- ②水 400cc と甘栗を加えフタをし、沸騰したら弱火にして15分ほど煮る。
- ③葛粉を加え、とろみがついたら完成。



*Point!*

「気を補う」食材のねぎ、  
雑穀米、栗を合わせた、  
気虚証におすすすめレシピです。

*Point!*

「気の流れを直す」食材のキウイフルーツや  
少し身体を冷やす食材を使った、  
気虚証におすすすめレシピです。



## キウイフルーツと イチゴのトースト

【材料】2人分

- ・キウイフルーツ(1cm角に切る).....1個
- ・イチゴ(1cm角に切る).....4個
- ・バター(無塩).....10g
- ・塩.....ひとつまみ(有塩バターの場合は省く)
- ・豆乳.....50cc
- ・葛粉.....小さじ1
- ・食パン.....2枚
- ・グラニュー糖.....お好みで

<作り方>

- ①小鍋にバター、キウイフルーツ、イチゴを入れて炒め、豆乳と葛粉をよく混ぜ合わせてから加え、とろみが出るまで加熱する。
- ②食パンに①を乗せ、好みでグラニュー糖を振りトースターで2~3分焼く。(トーストしたパンに乗せる)



# キヤベツ

**補**

キヤベツは  
気を補うおおすすめ食材の  
ひとつです

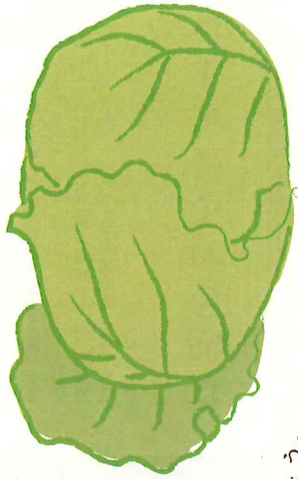
身体に対する作用：「気を補う」  
食材の性：「平」(身体を温めも冷やしもしない)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



生でも加熱でもほんのりとした甘みが  
美味しいキヤベツ。  
食べ方がマンネリになりがちなら  
マスタードやクミンなどのスパイスと  
合わせたり、シユークルートのよう  
にたくたくに煮込んでみるのはいかがでしょう。



# 湘南ゴールド

**巡**

湘南ゴールドは  
気を巡らせる  
おおすすめ食材のひとつです

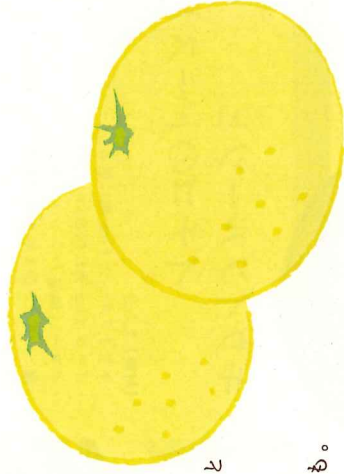
身体に対する作用：「気を巡らせる」

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



神奈川県のおリジナル柑橘  
湘南ゴールドは、とっても爽やかな香りと  
ジューシーさが魅力!  
皮に香りが詰まっているので  
お料理やドリンクはもろろん、お風呂にも。

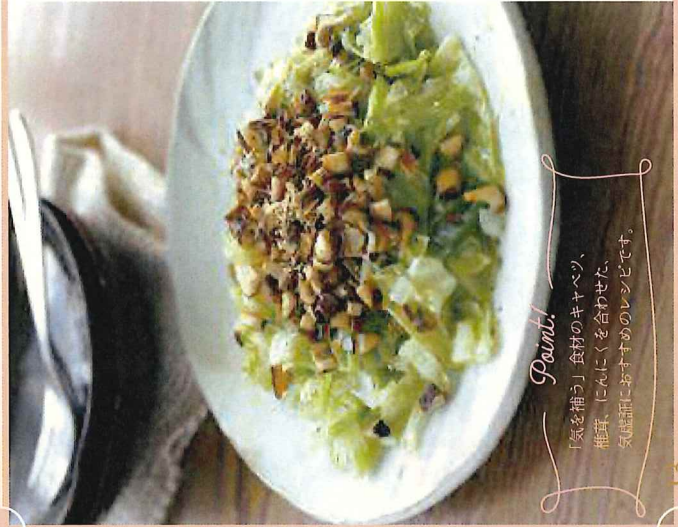


## キヤベツと椎茸のソテー

- 【材料】2人分
- キヤベツ (2cmのざく切り).....3~4枚 (200g)
  - 生椎茸 (石づきを取って軸ごとみじん切り).....3個
  - たまねぎ (みじん切り).....1/4個
  - にんにく (みじん切り).....1片
  - ごま油.....適量
  - 塩.....適量
  - 白ごま.....適量
  - 黒こしょう.....適量

<作り方>

- ①フライパンにごま油大さじ1、塩ひとつまみ、にんにく、たまねぎを入れ火にかける。タマネギが透き通ってきたらキヤベツを加え、水大さじ1を入れて、フタをし5分ほど蒸し焼きにする。器に取り出ししておく。
- ②同じフライパンにごま油大さじ1と椎茸、塩ひとつまみを入れ火にかける。こんがり炒めたら①に盛って白ごま、黒こしょうをかける。



*Point!*  
「気を補う」食材のキヤベツ、椎茸、にんにくを合わせた、気血調におすすめのレシピです。

## カジキマグロのソテー 湘南ゴールドソース

- 【材料】2人分
- カジキマグロ.....2切れ
  - 湘南ゴールド (皮ごと薄切り).....1個
  - にんにく (みじん切り).....1片分
  - クレソン.....1束
  - 小麦粉.....大さじ1
  - 塩.....適量
  - 黒こしょう.....適量
  - オリーブオイル.....大さじ2

<作り方>

- ①カジキマグロに塩、黒こしょうをふり、キッチンペーパー等で水気を拭いて小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて火にかけ、①を片面こんがり焼き取り出ししておく。
- ③②のフライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら湘南ゴールド、塩ひとつまみを入れ中火にし、とろみが出るまで加熱する。
- ④器に②を盛り、③のソースをかけ、クレソンを添える。



*Point!*  
「気を巡らせる」食材の湘南ゴールドとカジキマグロを合わせた、気うつ・気滞証におすすめのレシピです。



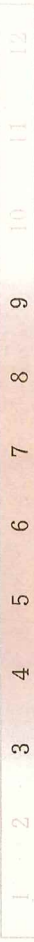
# たまねぎ

たまねぎは

水の偏りを直す  
おすすすめ食材のひとつです



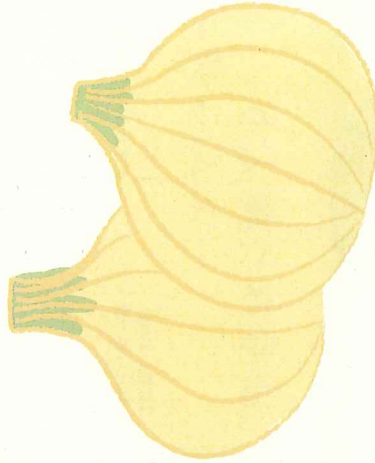
身体に対する作用：「水の偏りを直す」  
食材の性：「温」（少し身体を温める）



出荷時期



旬限定の新たまねぎは  
まずはサラダでいただきたいですね。  
辛みが苦手なら横に薄〜スライスし、  
サルに広げて30分ほど常温に置きます。  
買ってきただけなら早く食べましょう。



# かぶ

かぶは

気の流れを直す  
おすすすめ食材のひとつです



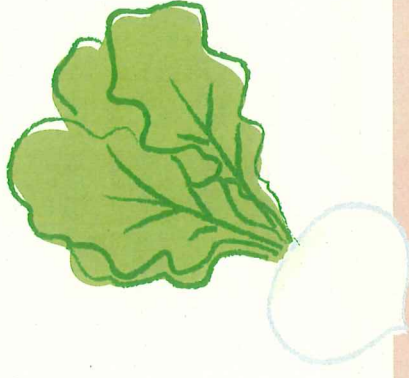
身体に対する作用：「気の流れを直す」  
食材の性：「温」（少し身体を温める）



出荷時期



やわらかいかぶはさっと塩もみ  
するだけでも美味しいですね。  
葉っぱは小松菜のように  
お味噌汁やお浸し、炒め物、お漬物に。  
にんにくと一緒に炒めるとも美味しい。



## 新たまねぎと ミックスビーンズのサラダ

【材料】2人分

- ・新たまねぎ（みじん切り）・・・1/2個（約100g）
- ・ミックスビーンズ・・・1カップ
- ・きゅうり（1cm角に切る）・・・1/2本
- ・手に入る瞬時類かグリーンフルーツ・・・  
房から出してカップ1/2程度
- ・オリーブ油・・・大さじ1
- ・塩・・・ふたつまみ
- ・黒こしょう・・・適量

＜作り方＞

- ①新たまねぎは水に30秒ほど晒してザルに上げておく。
- ②ポウルに柑橘をほぐし入れ、荒く洗す。オリーブオイル、塩、黒こしょうを加えてよく混ぜ、①とミックスビーンズ、きゅうりを加えてあえる。

「水の偏りを直す」食材のたまねぎ、  
豆類、きゅうりを合わせた、  
水産証におすすすめレシピです。



## かぶのサラダ蕎麦

【材料】2人分

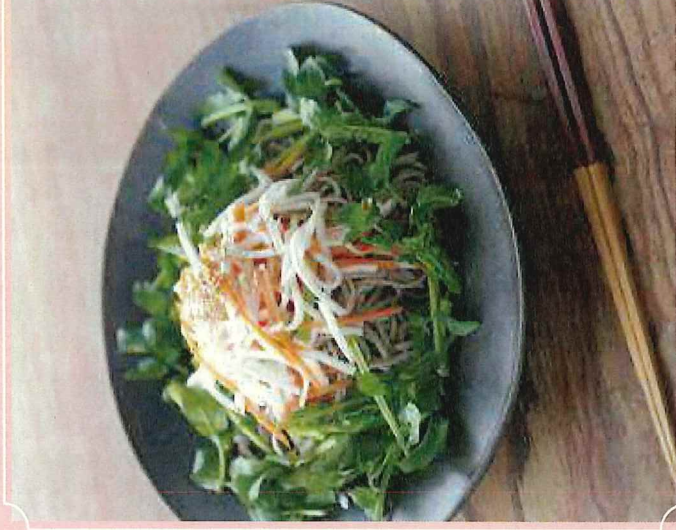
- ・かぶ（千切り）・・・1個
- ・蕎麦・・・200g
- ・クレソン（食べやす〜折る）・・・1束
- ・にんじん（千切り）・・・30g
- ・白ごま・・・適量
- ・めんつゆ（ストレート）・・・200cc

＜作り方＞

- ①かぶとにんじんは塩ひとつまみを振って揉んでおく。
- ②蕎麦を茹でて水洗いし、水気を切って器に盛る。①とクレソンのせてめんつゆをかけ、白ごまを手でつぶしながらかける。

Point!

「気の流れを直す」食材のかぶ、蕎麦を  
冷たいお料理でいただく、  
気楽におすすすめレシピです。





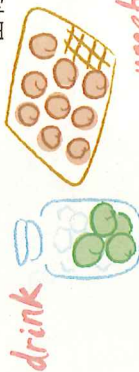
## 補

うめは  
水を補うおおすすめ食材の  
ひとつです

身体に対する作用：「水を補う」  
食材の性：「平」(身体を温めも冷やしもしない)

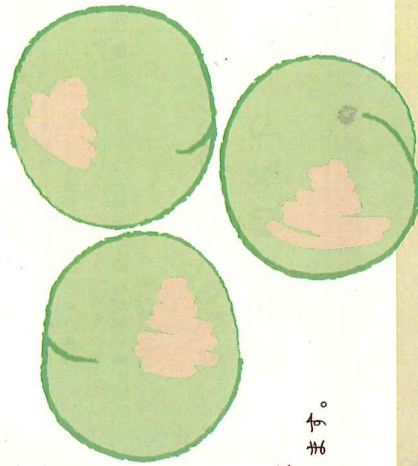
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



umeboshi

暑さが本格的になる前に  
梅酒やシロップ、梅干しを仕込んで  
夏を乗り切りたいですね。  
出来上がりが待ちきれない! という方は  
一度冷凍してから仕込むと早く仕上がります。  
(ただし、梅干しには向きません)



## (直)

たけのこは  
水の偏りを直す  
おおすすめ食材のひとつです

身体に対する作用：「水の偏りを直す」  
食材の性：「寒」(身体を冷やす)

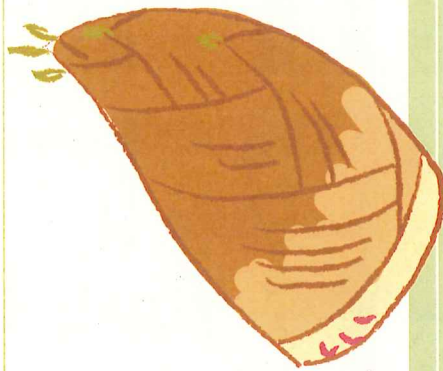
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



pasta steak salad...

水煮は一年中手に入りませんが  
旬のたけのこの風味は格別!  
定番のたけのこご飯や煮物はもちろろん  
パスタやステーキ、フライ、サラダなど  
和食以外にもぜひ取り入れてみてくださいね。



## はちみつ梅入り スムージー

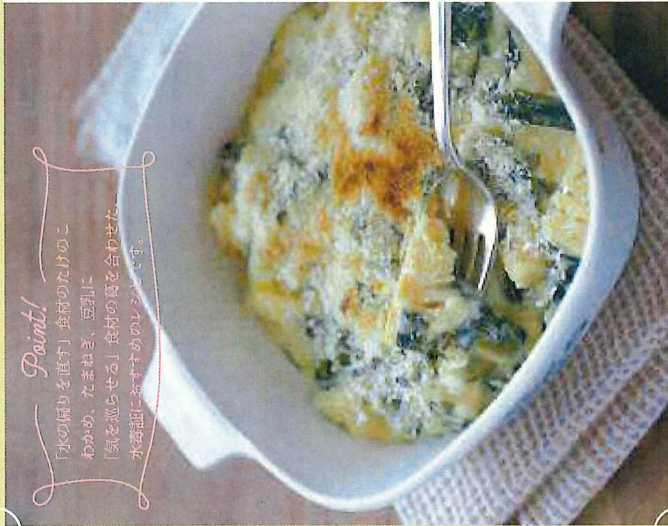
【材料】2人分  
※はちみつ梅.....大さじ4〜(お好みで)  
・豆乳.....300cc  
・バナナ.....1本

<作り方>  
①飾り用のバナナを切り分け、材料全てをミキサーにかける。  
②カップに移してバナナとはちみつ梅の実を飾る。  
※はちみつ梅の作り方  
梅の実を洗い、アタ抜きし、へたを取り除いて切り込みを入れる。清潔なビンに入れ、ひたひたになるくらいはちみつを注ぐ。時々ふり混ぜ、1ヶ月ほどして実がシワシワになったら食べられる。

Point!  
「水を補う」食材のうち、  
はちみつ、豆乳を合わせた、  
七味液証におすすめのレシピです。



Point!  
「水の偏りを直す」食材のたけのこ  
わかめ、たまねぎ、豆乳に  
「氣を巡らせる」食材の梅を合わせた、  
七味液証におすすめのレシピです。



## たけのこわかめの 豆乳グラタン

【材料】2人分  
・たけのこ(アタ抜きしたもの、一口大に切る).....150g  
・生わかめ(塩抜きし一口大に切る  
もしくは戻した乾燥わかめ).....30g  
・豆乳.....200cc  
・たまねぎ(みじん切り).....1/2 個分  
・薯粉.....大さじ1  
・白みそ.....大さじ3  
・塩.....小さじ1/2  
・菜種油(サラダ油).....大さじ2  
・パン粉.....適量

<作り方>

①鍋にサラダ油とたまねぎ、塩を入れて火にかけて、  
甘みが出るまで炒める。  
②①にたけのこわかめを入れてさらに炒め、白味噌と  
豆乳と薯粉をよく混ぜ合わせて加えとろみがつくまで  
加熱する。  
③耐熱皿に②を移し、パン粉を振ってトースターで  
こんがりするまで焼く。



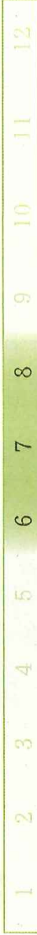
# えだまめ

**補**

えだまめは  
気を補うおすすめ食材の  
ひとつです

身体に対する作用：「気を補う」

食材の性：「平」(身体を温めも冷やしもしない)



出荷時期



甘みが落ちるので、買ってきたら  
すぐに茹でるのが鉄則!  
塩茹ででシンブルに味わたった後は  
さやから出してご飯やパスタ、パン、  
サラダに炒め物、コロツケなど  
いろいろなる料理に入れてみましょう。



# きゅうり

**(直)**

きゅうりは  
水の偏りを直す  
おすすめ食材のひとつです

身体に対する作用：「水の偏りを直す」

食材の性：「寒」(身体を冷やす)



出荷時期



薄切り、千切り、角切り、たたき、  
蛇腹切り...いつものきゅうりも  
切り方を変えると味わいも新鮮!  
カレーやラタトゥイユなどの  
煮込み料理も美味しいですよ。



## えだまめじゃごはん

【材料】4人分

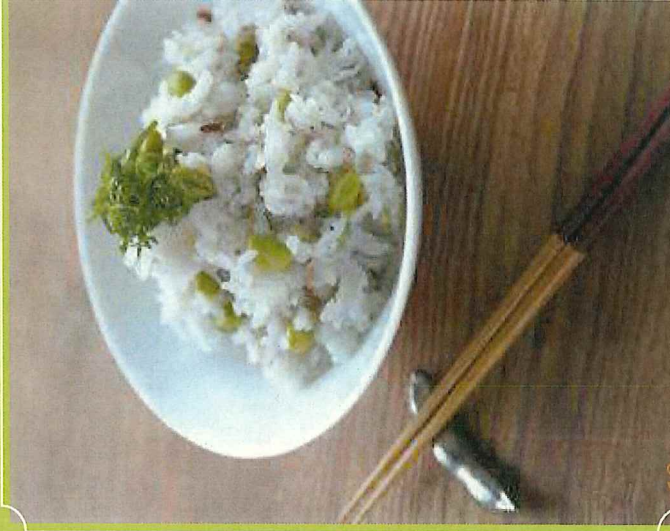
- ・えだまめ.....一袋(200g)
- ・ちりめんじゃこ.....大さじ2
- ・米.....2合
- ・雑穀米.....大さじ1
- ・塩.....小さじ1
- ・青しそ(大葉).....2枚
- ・白ごま.....適量

<作り方>

- ①米と雑穀米は洗って水450ccに30分ほど浸水させておく。えだまめは熱湯で1分茹でて、サヤから中身を取り出ししておく。
- ②鍋もしくは炊飯器に①とちりめんじゃこ、塩を入れて炊く。
- ③器に盛って刻んだ青しそ(大葉)と白ごまをのせる。

*Point!*

「気を補う」食材のえだまめ、  
雑穀米、ちりめんじゃこを合わせた、  
気虚証におすすめのレシピです。



## きゅうりの味噌炒め

【材料】2人分

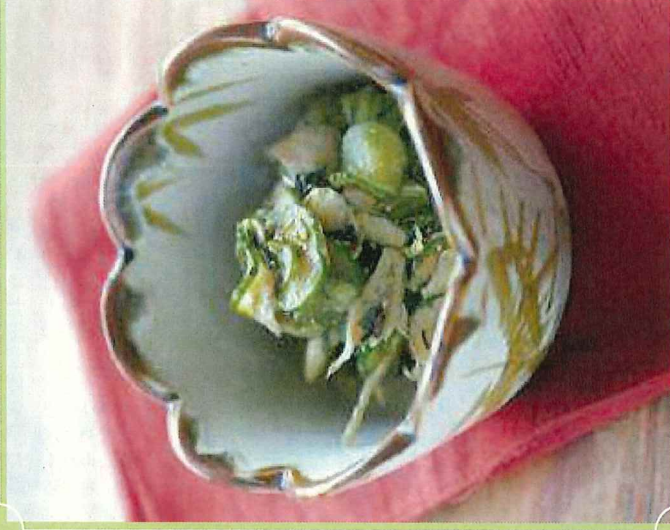
- ・きゅうり(薄い輪切り).....2本
- ・舞茸(小さくほぐす).....1パック
- ・青しそ(大葉)(千切り).....10枚
- ・味噌.....大さじ1
- ・菜種油(サラダ油).....大さじ1
- ・塩.....ひとつまみ

<作り方>

- ①フライパンに菜種油ときゅうり、舞茸、青しそ(大葉)、塩を入れて炒める。
- ②きゅうりがくたくたになったら味噌を加え混ぜ、全体になじんだら完成。

*Point!*

「水の偏りを直す」食材のきゅうり、舞茸に  
「気を巡らせる」食材の青しそ(大葉)を合わせた、  
水滯証におすすめのレシピです。



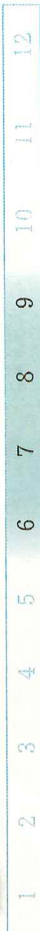


# にんにく

**補**

にんにくは  
気を補うおすす  
め食材の  
ひとつです

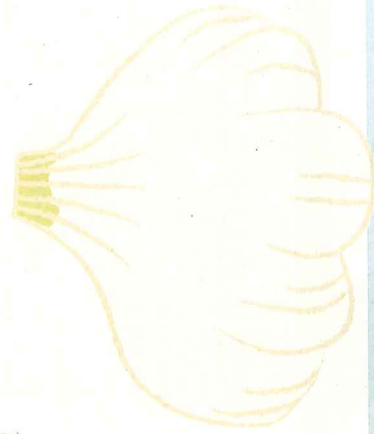
身体に対する作用：「**氣を補う**」  
食材の性：「**温**」（少し身体を温める）



出荷時期



どんな野菜もにんにくと塩で炒めれば  
美味しい一品になるから不思議！  
ポイント：弱めの火で焦がさないこと、  
火が通るまでじっくり加熱することです。  
使い切れないと思ったら  
芽を取って冷凍してしましましょう。



# トマト

**補**

トマトは  
水を補うおすす  
め食材の  
ひとつです

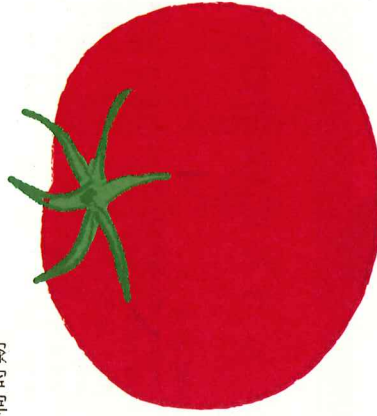
身体に対する作用：「**水を補う**」  
食材の性：「**微寒**」（少し身体を冷やす）



出荷時期



トマトは天然の旨味調味料！  
サラダやマリネはもちろん  
ソースに、カレーに、ラタトゥイユ、  
炒め物やお味噌汁など  
加熱料理にもほとんど活用してくださいね。



## シナモン ガーリックポテト

- 【材料】2人分
- ・じゃがいも（一口大のくし型切り）.....250g
  - ・にんにく（2cmほどの薄切り）.....1片
  - ・菜種油.....大さじ1
  - ・塩.....ふたつまみ
  - ・シナモン.....適量

＜作り方＞  
①ポテルに全ての材料を入れてよく混ぜ、天板にじゃがいもを並べ、その上ににんにくをのせる。ポテルに残ったオイルもかける。  
②①を200度のオーブンでこんがりするまで(20分ほど)焼く。仕上げにシナモンをふりかける。

**Point!**  
「**氣を補う**」食材のにんにく、じゃがいもに  
「**氣を巡らせる**」食材のシナモンを合わせた、  
気虚証におすすめのレシピです。



## トマトとホタテのマリネ

- 【材料】2人分
- ・トマト（湯むきして1cm角に切る）.....中1個（200g）
  - ・ホタテ貝（薄くスライスし、塩コショウをふる）.....6個
  - ・にんにく（千切り）.....1/4本
  - ・にんにく（半分につぶす）.....1片
  - ・酢.....大さじ2
  - ・オリーブオイル.....大さじ2
  - ・塩.....適量
  - ・黒こしょう.....適量
  - ・ピーナッツ（刻む）.....適量

＜作り方＞  
①にんにくに塩ひとつまみをふり揉み、水気を軽く絞る。  
②ポテルににんにく、酢、オリーブオイル、黒こしょうを入れ、トマト、ホタテ、①を加えてよく和える。  
味見をして塩を足す。  
③器に盛ってピーナッツを乗せる。



**Point!**  
「**水を補う**」食材の  
トマト、ホタテを合わせた、  
亡律液証におすすめのレシピです。



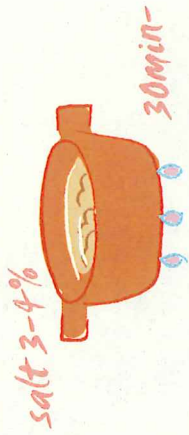
# らっかせい

**補**  
らっかせいは  
水を補うおすすめ食材の  
ひとつです

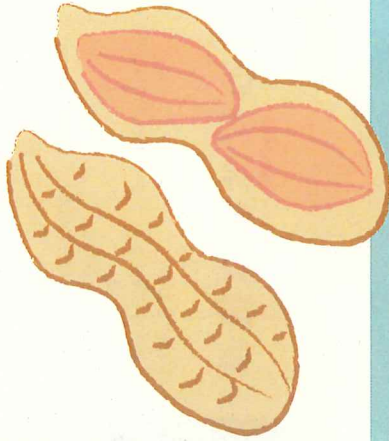
身体に対する作用：「水を補う」  
食材の性：「平」(身体を温めも冷やしもしない)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



生のらっかせいが手に入るのはこの時期だけ!  
ピーナッツのカリカリ感とは違いうホクホクとしてほんのり甘い美味しさを塩茹でや炊き込み御飯でぜひ味わって。



# 日本なし

**補**  
なしは  
水を補うおすすめ食材の  
ひとつです

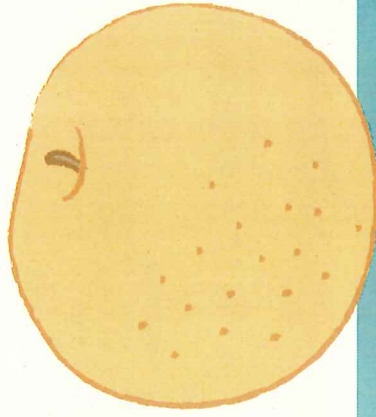
身体に対する作用：「水を補う」  
食材の性：「涼」(少し身体を冷やす)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



なしのみずみずしい美味しさはそのままでももちろんお料理にぜひ取り入れてみて。カレーやキムチなど辛い料理とも好相性です。



## らっかせい豆腐

【材料】作りやすい分量 150ccのプリンカップ5コ分  
・生らっかせい(殻付き).....約 300g  
・豆乳.....200cc  
・水.....200cc  
・ゼラチン.....5g  
・塩.....小さじ 1/2  
・ピーナッツ.....適量

<作り方>

- ①らっかせいの殻をむき鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで40分ほどゆでる。
- ②①の水気を切って(約200g)塩を加えミキサーにかけ、豆乳を少しずつ加えながらさらに攪拌してなめらかにする。
- ③②を鍋に移し、水を加えて火にかけて、沸騰前に火を止める。ふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ④カップに流し入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、砕いたピーナッツを添える。



*Point!*  
「水を補う」食材のらっかせい、豆乳を合わせ、豆腐に仕立てた、亡津液証におすすめのレシピです。



*Point!*  
「水を補う」食材のなし、水菜、豚肉を合わせた、亡津液証におすすめのレシピです。

## なしドレッシングの豚しゃぶサラダ

【材料】2人分

・なし.....小さめ1個(約300g)  
・豚肉しやぶしやぶ用.....150g  
・水菜(一口大に切る).....100g  
・醤油.....大さじ1  
・酒.....大さじ 1/2  
A・酢.....大さじ1  
・塩.....ひとつまみ

<作り方>

- ①豚肉に分量外の酒と片栗粉を振り、さっとゆでてザルにあげ冷ましておく。
  - ②なしは皮と芯を取り、3/4をすりおろし、残りは千切りにする。
  - ③鍋にすりおろしたなしとAを入れ火にかけて、水分が少なくなるまで煮詰める。
  - ④器に水菜と千切りのなし、①を盛り、③をかける。
- ※ドレッシングは少し多めにできるので残りは冷奴やお肉お魚などに使ってください



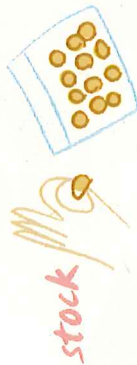
# しょうが

しょうがは  
気を補うことを助ける  
おすすめ食材のひとつです

身体に対する作用：「身体を温める」  
食材の性：「微温」（少し身体を温める）

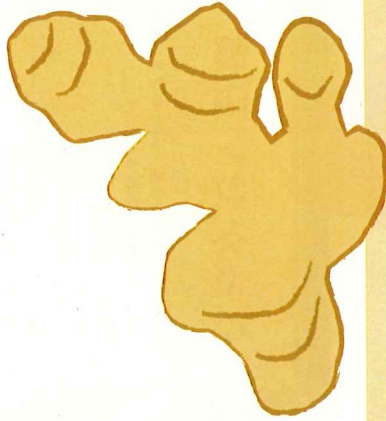
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



stock

お料理にアクセントを加えてくれる  
しょうがは、1回分ずつ小さく切って  
冷凍しておくこと、無駄にすることなく  
すぐに使えてとっても便利。  
薬味や炒め物、下味に、ドリンクに  
たくさん取り入れてみてくださいね。



## 補

いちじくは  
水を補うおすすめ食材の  
ひとつです

身体に対する作用：「水を補う」  
食材の性：「平」（身体を温めも冷やもしない）

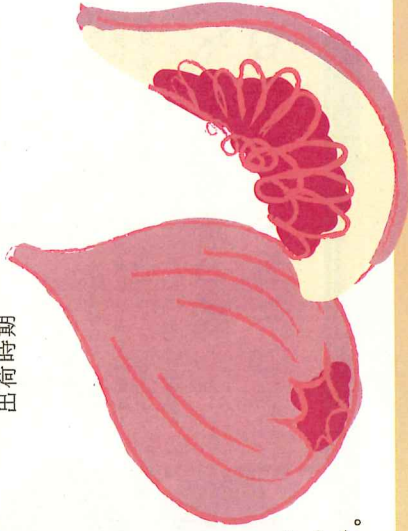
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



salad

完熟のとろける甘〜いいいちじくは  
直売所ならではのいいしさです。  
生ハムやチーズなど塩気のあるものと  
相性が良いので、そのままはもちろん  
サラダやオードブルにもおすすめです。



# いちじく

## 参鶏湯風おかゆ

【材料】2人分  
・鶏手羽元肉（塩コショウと酒大さじ1をふる）…4本  
・もち米（米）…1/2合  
・しょうが（薄切り）…1片  
・にんにく（半分を切る）…1片  
・粟（甘栗）…4個  
・塩…小さじ1/3  
・柚子の皮の千切り…適量

＜作り方＞  
①もち米を洗って水800ccと共に鍋に入れておく。  
②①に鶏手羽元、しょうが、にんにくを入れて強火  
にかけ、沸騰したらアグを取り、フタをして弱火  
で30〜40分煮る。塩と甘栗を入れてさらに10分ほ  
と煮、器に盛って柚子の皮を乗せる。

Point!  
「気を補う」食材の鶏肉、もち米、  
粟に、しょうがを合わせた。  
気虚証におすすめのレシピです。



## いちじくの白和え

【材料】2人分  
・いちじく（皮つきのままくし形切り）…2個  
・絹ごし豆腐（水気を切っておく）…半丁（150g）  
・白みそ…大さじ2  
・塩…2〜3つまみ※  
・ピーナッツ…適量

＜作り方＞

- ①豆腐、白みそ、塩をすり鉢でなめらかにすり、いちじくとあえて器に盛る。
  - ②刻んだピーナッツを乗せる。
- ※塩は白みその塩分によって味を見て調整する。

Point!  
「水を補う」食材のいちじく、  
豆腐、ピーナッツを合わせた。  
亡律液証におすすめのレシピです。





# やまのいも

**下焦補**

やまのいもは  
下焦の虚を補う  
おすすすめ食材のひとつです

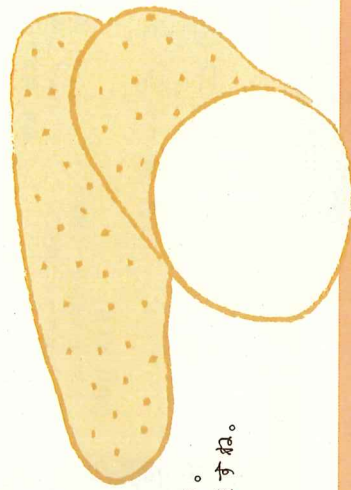
身体に対する作用:「下焦の虚を補う」  
食材の性:「平」(身体を温めも冷やしもしない)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



生でシヤキシヤキ、焼いてはつくり、  
すりおろすとネバとろ、焼いてふんわり。  
やまのいもはさまざまな食感が楽しめますね。  
ひげ根をコンロで焼いてしまえば  
皮はむかずに食べられます。



# とうがん

**(直)**  
とうがんは  
水の偏りを直す  
おすすすめ食材のひとつです

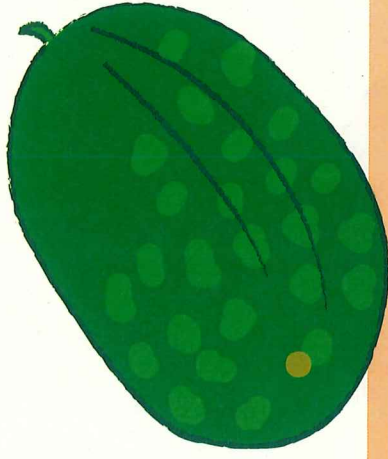
身体に対する作用:「水の偏りを直す」  
食材の性:「微寒」(少し身体を冷やす)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

出荷時期



旬は夏ですが、冬まで保存がきくことから  
冬瓜(とうがん)と呼ばれています。  
大きいものでもトロトロに煮込めば  
ペロリと食べられてしまうはず!  
薄めに切ると早く仕上がりますよ。



## 山芋のオーブン焼き

【材料】2人分

- 山芋.....300g
- にんにく(2mmほどにスライス).....1片
- くるみ(刻む).....ひとつかみ
- 小ねぎ(刻む).....大さじ1
- 塩.....適量
- 黒こしょう.....適量
- バター.....15g

<作り方>

- ①山芋のひげをコンロで焼き、1.5cm くらいの輪切りにする。
- ②天板に①を並べ、塩、黒こしょう、にんにく、バターを均等にのせ、200度のオーブンで30分ほど焼く。
- ③器に盛り、クルミと小ねぎをのせる。

*Point!*

「下焦の虚を補う」食材の  
山芋、くるみを合わせた、  
下焦の虚証におすすすめのレシピです。



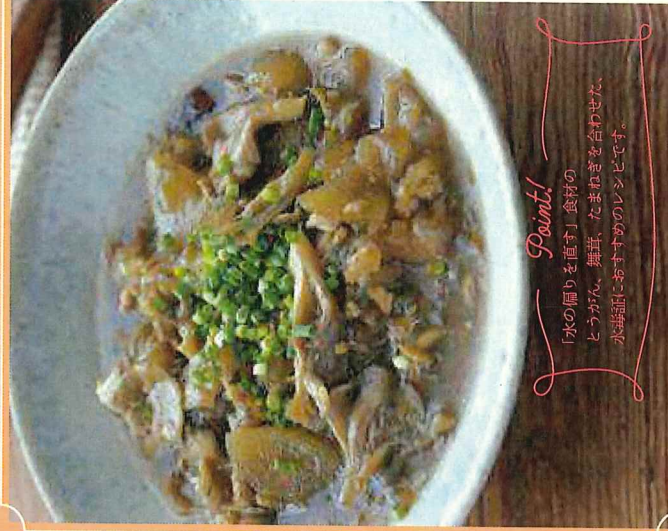
## とうがんのトロトロ煮込み

【材料】2人分

- とうがん(皮をむいて薄切り)1/6個(皮つきで約800g)
- 舞茸(食べやすいく大きさにほぐす).....1パック
- 鶏ももひき肉.....100g
- たまねぎ(みじん切り).....1/4個
- 八角(あれば).....1片
- 黒糖.....大さじ1/2
- しょうゆ.....大さじ1
- 酒.....大さじ1/2
- 塩.....小さじ1/2
- 菜種油(サラダ油).....大さじ1程度
- 葛粉.....大さじ1(大さじ2の水で溶いておく)
- 小ねぎ.....少々

<作り方>

- ①フライパンに菜種油、八角、たまねぎ、塩を入れて炒め、たまねぎが透き通ってきたら鶏肉を加え、とうがんと舞茸も加えてさらに炒める。
- ②Aと水50ccを加えフタをし、とうがんが柔らかくなるまで弱火で10分ほど煮る。
- ③葛粉を加えてとろみをつけ、刻んだ小ねぎをのせる。



*Point!*

「水の偏りを直す」食材の  
とうがん、舞茸、たまねぎを合わせた、  
水滲証におすすすめのレシピです。



# さといも

**直**  
さといもは  
水の偏りを直す  
おすすり食材のひとつです

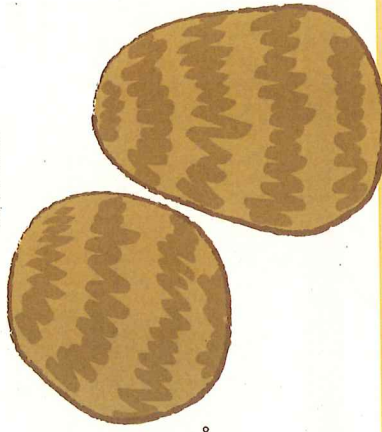
身体に対する作用：「水の偏りを直す」  
食材の性：「平」(身体を温めも冷やしもしない)



出荷時期



皮をむくのが大変で...  
それなら丸ごと蒸してしまえばつるりとむけます。  
もしくは、洗った後少し乾かしておいただけで  
かなりむきやすくなりますよ。  
炒め物やグラルルならたわしでゴシゴシ  
洗うだけで皮ごと食べられますよ!



**補**  
かきは  
水を補うおすすり食材の  
ひとつです

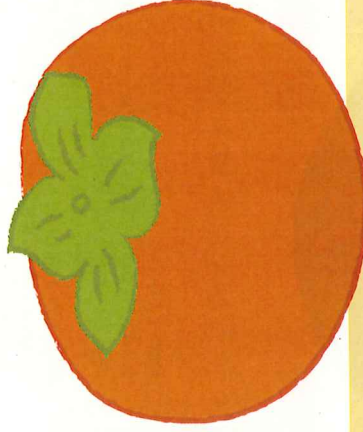
身体に対する作用：「水を補う」  
食材の性：「寒」(身体を冷やす)



出荷時期



お好きな硬さの時に、湿らせた  
キッチンペーパー等でへたを覆うと  
硬さをキープできます。  
砂糖代わりに和え物に加えたり  
レモン汁をかけて酸味を加えても美味!



## さといもとキノコの ポタージュ

【材料】4人分  
・さといも (皮をむいて薄切り).....300g  
・マッシュルーム (薄切り).....1パック (100g)  
・たまねぎ (繊維を断つように薄切り).....半分  
・豆乳.....200cc  
・塩.....小さじ1/2  
・白味噌.....大さじ2  
・白ごま.....適量  
・オリーブオイル.....大さじ2

<作り方>

- ①鍋にたまねぎとオリーブオイル、塩を入れて火にかけ、透き通ってきたらマッシュルームを加えてさらに炒める。
- ②さといもと水 100cc を加えてフタをし、柔らかくなるまで弱火で 15 分ほど煮る。
- ③②と白味噌をミキサーにかけて滑らかにし、豆乳を加えてのばす。鍋で温めなおし、器に盛って白ごまを乗せる。



**Point!**  
「水の偏りを直す」食材の  
マッシュルーム、たまねぎ、豆乳を  
合わせた、水溶菌におすすり  
のレシピです。

## かきと豆腐の オードブル

【材料】4人分  
・かき (皮と種を除いて 16 等分のくし形切り).....1 個  
・豆腐 (豆腐は水切りし、16 等分に切る).....半丁 (約 150g)  
・白すりごま.....大さじ 1  
・刻みピーナッツ.....大さじ 1  
・刻みレーズン.....大さじ 1  
・醤油.....小さじ 1  
・塩.....ひとつまみ

<作り方>

- ①かきと豆腐を器に並べ、残りの材料を全て混ぜて乗せる。



**Point!**  
「水を補う」食材の  
かきと豆腐を合わせた、  
亡律液証におすすり  
のレシピです。



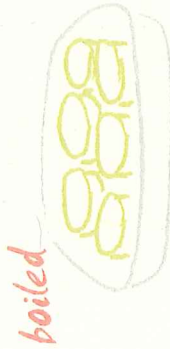
# だいこん

**(直)** だいこんは  
気の流れを直す  
おすすめの食材のひとつです

身体に対する作用：「気の流れを直す」  
食材の性：「涼」（少し身体を冷やす）

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

出荷時期



boiled



おでんにふろふき、ブリだいこんなど  
冬の食卓に欠かせないだいこん。  
輪切りにしたものを下ゆでして保存すれば  
すぐに使えて無駄にすることがありません。  
だいこんスラークーキーやだいこんカツもオオススメです。

# みかん

**(巡)** みかんは  
気を巡らせる  
おすすめの食材のひとつです

身体に対する作用：「気を巡らせる」  
食材の性：「温」（少し身体を温める）

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

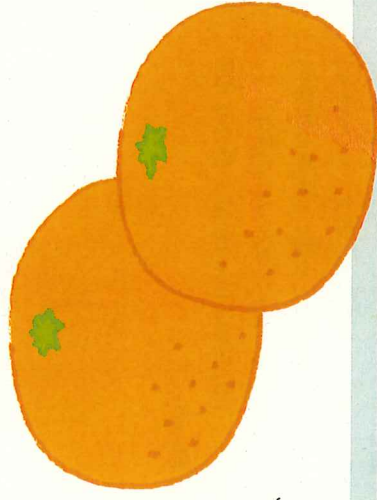
出荷時期



baked



dried



ヘタの反対側がポコッと凹んでいる  
みかんは糖度が高い可能性大。  
そのままでももちろん美味しいですが、  
サラダに入れたり、焼きみかんにしたり、  
干しみかんにするのもオオススメです。

## 柚子ポン酢の だいこんサラダ

【材料】2人分  
・だいこん（千切り）.....約 300g  
・水菜（食べやすく切る）.....1/4 束  
・にんじん（千切り）.....1/4 本  
・柚子果汁.....1 個分  
A ・しょうゆ.....大さじ 1  
・ごま油.....大さじ 1  
・白すりごま.....大さじ 1  
・みみ海苔.....適量

<作り方>

- ①だいこん、にんじんに塩ひとつまみを振ってのみみ5分ほどおき、水気を絞る。
- ②①と水菜を混ぜ合わせて器に盛り、よく混ぜたAとみみ海苔をかける。

**Point!**  
「気の流れを直す」食材のだいこん、ゆずに「体を冷やす」食材の水菜を合わせた、気逆証におすすめのレシピです。



## いろいろ柑橘サラダ

【材料】2人分  
・みかん.....1 個  
・きんかん（薄切り）.....4 個  
・グリーンアップルーツ（果肉を房から外す）.....1/2 個  
・オレングジ（果肉を房から外す）.....1 個  
※その他手に入る柑橘なら何でも（レモン以外）  
A ・塩.....ふたつまみ  
・黒こしょう.....適量  
・柚子果汁.....1 個分  
・オリーブオイル.....大さじ 2  
・イタリアンパセリの葉.....3~4 枝

<作り方>

- ①みかんは皮をむいて6~8つに房わけし、さらに3つに切る。
- ②ポクルにAを入れて良く混ぜ、すべての材料を加えてあげる。

**Point!**  
「気を巡らせる」食材のみかんや柑橘をたっぷり使った、気うつ・気満証におすすめのレシピです。





# 恵みあふれる県西地域！

箱根や湯河原、山北などの温泉、美しい山と水、相模湾の海の幸…。都心の近くにありながら、豊かな自然があふれる「かながわ県西地域」。神奈川県では、「未病を改善する」をキーワードに県西地域で産まれる「土地の恵み」を活かした地域活性化プロジェクトを推進しています。



県西地域とは、小田原市、南足柄市、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町、箱根町、真鶴町、湯河原町の2市8町のことです。

# 未病を改善しよう！ 県西地域で

## 未病とは・・・？

健康	病気
健康	未病
健康	病気

未病とは、健康と病気を2つの明確に分けられる概念として捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間に連続的に変化するものと捉え、このすべての変化の過程を表す概念です。

## あなたはどんな未病の状態？

東洋医学では、健康を保つために「気・血・水」の量が過不足なく、かつ円滑に巡ることが重要だと考えられています。「気・血・水」のバランスが乱れることで起こる未病の状態を、大きく8つの(証)に分類しています。(次ページで紹介)「未病チェックシート」(<http://me-byo.com>)で自分の(証)をチェックしてみましょう。







# あなたはどんな未病の状態？

「気・血・水」のバランスが乱れることで起こる8つの「証」(未病の状態)をご紹介します。詳しくは「未病チェックシート」(<http://me-byo.com>)で自分の「証」をチェックしてみましょう。

## 気の乱れ

### きょくしょう 気虚証



### くほ 補

▶ 気を補う食材がおすすめです

気(エネルギー)の量が不足している状態のことです。気虚証では全身のだるさ、食欲不振などが見られますので、気を補うこと、消費しないことが重要です。

### きょうつ・きたいしょう 気うつ・気滞証



### くろ 巡

▶ 気を巡らせる食材がおすすめです

気(エネルギー)の巡りが悪い状態のことです。気うつ・気滞証では気持ちの落ち込み、不安、不眠などが見られますので、気を巡らせることが重要です。

### きぎやくしょう 気逆証



### ちよく 直

▶ 気の流れを直す食材がおすすめです

気(エネルギー)が異なる方向に巡っている状態のことです。気逆証ではイライラやのぼせ、急な頭痛などが見られますので、気の流れを元に戻すことが重要です。

### げしやうのきょしょう 下焦の虚証



### げしやく 補

▶ 下焦の虚を補う食材がおすすめです

生まれた時から持っている先天の気(エネルギー)が不足している状態のことです。下焦の虚証では下半身の冷え、腰痛、トイレが近いなどが見られますので、下半身を温めることが重要です。

## 血の乱れ

### けつきしょう 血虚証



### くほ 補

▶ 血を補う食材がおすすめです

身体を栄養する「血」が損なわれた状態のことです。血虚証では爪・皮膚・髪の毛の異常やこむらねがえりなどが見られますので、血を補うことが重要です。

### おけつしょう 瘀血証



### くろ 巡

▶ 血を巡らせる食材がおすすめです

身体を栄養する「血」の巡りが悪い状態のことです。瘀血証では皮膚の色赤沈着や月経異常が見られますので、適度な運動や食材で血を巡らせることが重要です。

## 水の乱れ

### すいどくしょう 水毒証



### ちよく 直

▶ 水の偏りを直す食材がおすすめです

水(血液以外の体液一般)のバランスが崩れている状態のことです。水毒証ではむくみ、頭痛、めまいなどが見られますので、水のバランスを整えることが重要です。

### ぼうしんえきしょう 亡津液証



### くほ 補

▶ 水を補う食材がおすすめです

水(津液ともいう)の量が不足している状態のことです。亡津液証では目、口、鼻などの粘膜が乾燥したり、便秘などが見られますので水を補うことが重要です。



### What's YAKUZEN?

そもそも薬膳って？

東洋医学の理論に基づいた、未病の改善や健康増進を補助するための食事のこと。「証」に対応する食材の組み合わせや調理法を重視します。



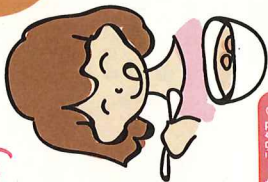
薬膳の誤解1

漢方の食材が必要でしょ？

特殊な食材を使わなくても「証」に対応した食材の組み合わせと調理法なら立派な薬膳！つまりいつもの食材で薬膳料理が作れるんです。

## いつもの食材で薬膳料理が作れるんです！

薬膳と聞くと、「難しそう」「家じゃ無理よね」「美味しくないなぞさそう」... そう思われがちですが、そんなことはありません！



薬膳の誤解2

美味しくないんじゃない？

薬膳と聞くと薬という字から、あまり美味しくないんじゃない？と思う方も多いよう。前記のとおり普段のお料理と変わらないので、美味しさもそのまま！意外な食材の組み合わせで、新たな発見があるかもしれません。



薬膳の誤解3

作るのが大変なんじゃない？

薬膳は特殊な調理法は必要ありません。大切なのは「証」に対応した食材と調理法かどうか。いつものサラダやスープ、煮物の作り方でいいんです。



23kcal  
V(41mg)

気を補う  
平

一般的な栄養学と何が違うの？

薬膳では、現代栄養学で重視されているカロリーや成分よりも、食材の持つ機能(性・作用)が食べる人や季節ごとに起こりやすい「証」に合っているかどうかを重視しています。

## 身体に対する作用

	熱	温・微温	平	涼・微寒	寒
気を補う	気虚証におすすめの主な食材▶	もち米・かぼちゃ カリフラワー・栗 舞茸・鶏もも肉 アブリ・豚・鯛	うるち米・ジャガイモ さつまいも・やまのいも キャベツ・えんどう豆 鶏胸肉・鶏・鮭	アワ マッシュルーム ハタヘ	レンコン(生) 豚肉
気を巡らせる	気うつ・気滞証におすすめの主な食材▶	紫蘇・らっきょう 金柑・みかん シナモン・八角 カジキマグロ	菊花 葛	ハッカ	柚子 ザボン グレープフルーツ 白ごま
気の流れを直す		かぶ・紫蘇の実 クローブ・シナモン パセリ・パクチー 気逆証におすすめの主な食材▶	菊花	小麦 そば だいごん・びわ キウイフルーツ	柚子 さとうきび
血を補う	血虚証におすすめの主な食材▶	パセリ・豚レバー 鯛・ブリ・穴子 アワビ・ムール貝	人参・干し椎茸 卵黄・ぶどう・黒ごま クコの実・豚肉・タコ イカ・鮭・牛乳	ほうれんそう 金針菜 卵白 バター	馬肉 ひじき 桑の実
血を巡らせる	酒(醸造酒) 酒血証におすすめの主な食材▶	パセリ・ししとう サンザシ・ニンジン 蒸留酒・酢・黒糖	ブルーベリー ししゃも	チンゲン菜 菜の花 くわい	サフラン クレソン グレープフルーツ
水の偏りを直す	水毒証におすすめの主な食材▶	たまねぎ・からし菜 うど・わさび 舞茸・さくらんぼ	どうもろこし・さといも 小豆・そら豆・春菊 えのき・うめ・鶏肉 ぶく・ウニ・豆乳	はと麦・とうがん ナス・レタス・セリ セロリ・パイン わかめ・もずく	大豆をやし・たけのこ きゅうり・クレソン スイカ・メロン あざり・昆布・海苔
水を補う		アスパラガス・桃 紫蘇の実・松の実 さくら・ライチ あんず・はちみつ	いちじく・レモン キウラダゲ・らつかせい うめ・豚肉・ホタテ 牛乳・チーズ・豆乳	トマト・水菜・豆腐 なし・びわ・りんご いちご・バター ごま油・ラー油	ズッキーニ・白瓜 夕顔・スイカ かき・さとうきび 白ごま
下焦の虚を補う	下焦の虚証におすすめの主な食材▶	カリフラワー・胡桃 ノビル・なた豆 栗・クローブ 海老・ムール貝	やまのいも・黒豆 フロココリ・グコの美 ブルーベリー・カッパ イシモチ・サザエ	七津液証におすすめの主な食材▶	
身体を温める	唐辛子 胡椒	ねぎ・しょうが よもぎ・にんにく ニラ・わさび・山椒 シナモン・羊肉			
身体を冷やす			白菜	大麦・アワ・トマト セロリ・水菜 ほうれんそう・金針菜 いちご・わかめ	きゅうり・クレソン ズッキーニ・茹藕 スイカ・メロン バナナ・かき・あざり

太字の食材は9ページからのおすすめ薬膳レシピで紹介している農産物です。食材によっては作用が複数あるものがあります。