令和8年度

薬膳レシピ集

大洲市食生活改善推進協議会

薬膳レシピ



●もくじ

区分	献立	支部名	主な効能	ページ
主食	菜飯	肱南	整腸作用、血行促進	1
	サーモンのピラフ	上須戒	疲労回復、免疫力向上	1
	ばら寿司	豊茂	食欲増進、解毒作用	2
	ひじきご飯	平野	美髪・美肌効果、便秘解消	2
主菜	豚肉ときゅうりの炒めもの	菅田	水分代謝改善、疲労回復	3
	さば缶で簡単みぞれ煮	若宮	血行促進、酸化防止	3
	グリル豆腐のニラキムチ炒め	大川	血行促進、胃腸の活性化	4
	にんじんオムレツ	八多喜	疲労回復、整腸作用	4
副菜	小松菜と生姜のしょうゆ和え	南久米	貧血予防、冷えの改善	5
	もやしのみそ炒め	平	むくみ予防、腸内環境の改善	5
	チンゲンサイのエスニック風	田口	精神安定、滋養強壮	6
	おからのポテトサラダ	柴	便秘解消、胃腸強化	6
間食	かぼちゃ白玉の黒蜜かけ	五郎	滋養強壮、食欲不振の改善	7
	よもぎクッキー	三善	冷えの解消、リラックス効果	7
	抹茶とくるみの蒸しパン	中村	脳の活性化、美肌効果	8
	黒豆寒天	肱川	整腸作用、滋養強壮、目の健康維持	8

薬膳とは、

中国の伝統医学（中医学）に基づき、食材の持つ効能を生かして体調や季節、体質に合わせて食事を調節することで健康維持や病気の予防を目指す食の考え方です。

主食

菜飯

◆主な薬膳効能 ： 整腸作用、血行促進




材料	分量(4人分)
米	300g
酒	大さじ1
白だし	大さじ1
大根葉	100g
白だし	少々
ちりめんじゃこ	10g
生姜	10g
梅干し	大1粒
いりごま	適量

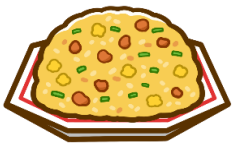
【作り方】

① 米を洗い、酒・白だしを入れて炊飯する。
② 大根葉は白だしを入れてゆで、汁ごと少し置いたら水気をしぼって小口切りにする。
③ ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きしておく。
④ 生姜は千切りにする。
⑤ 梅干しは種を取り除き、みじん切りにする。
⑥ 炊きあがったご飯に②③④⑤といりごまを入れ、全体を混ぜ合わせる。



サーモンのピラフ

◆主な薬膳効能 ： 疲労回復、免疫力向上

材料	分量(4人分)
米	2合
甘塩さけ	2切
白ワイン	大さじ1
にんじん	80g
いんげん豆	4本
スライスチーズ	2枚
バター(有塩)	15g
A うすくちしょうゆ	少々
A 塩	少々
A こしょう	少々





【作り方】

① 米を炊飯する。
② 甘塩さけは耐熱皿に並べ白ワインをふり、5分休める。
③ ②にラップをかけ、電子レンジで4分加熱し、粗熱がとれたら骨を除き身をほぐす。
④ にんじんは粗めのみじん切りにする。
⑤ いんげん豆は小口切りにし、塩ゆで(塩は分量外)しておく。
⑥ フライパンにバターを入れ、にんじんを炒める。
⑦ ⑥にチーズをちぎり、加え混ぜる。
⑧ チーズが溶けたら①のご飯を加え、ほぐしながら炒める。
⑨ ⑧に③を加え、Aで味を調える。
⑩ 最後に⑤を加えて炒める。

主食

ばら寿司

◆主な薬膳効能 ： 食欲増進、解毒作用



材料	分量(4人分)
米	2合
むき栗	40g
A だし汁	200cc
A 砂糖	30g
A 塩	3g
グリンピース	20g
干ししいたけ	1枚
油揚げ	1/4枚
ごぼう	30g
じゃこ天	1/2枚
にんじん	30g
B だし汁	150cc
B 砂糖	20g
B うすくちしょうゆ	大さじ2
板かまぼこ(細切り)	1/4枚
すし酢	40cc

【作り方】

① 米は水加減を少なめにして炊飯する。
② 栗はAでじっくり煮る(弱火)。
③ グリンピースを塩ゆで(塩は分量外)する。
④ 干ししいたけは水に戻し、細切りにする。
⑤ 油揚げは油抜きして細切りにする。
⑥ ごぼうはささがきにしてアクを抜いておく。
⑦ じゃこ天・にんじんは細切りにする。
⑧ ④⑤⑥⑦をBで煮る。
⑨ すし酢をわかし細切りにしたかまぼこを入れる。
⑩ ①と⑨を混ぜ合わせて酢飯を作り、粗熱がとれたら⑧を混ぜ合わせる。
⑪ ⑩の上に②と③をのせ、飾りつける。



【栗】
炭水化物を主成分としながらも他のナッツ類とは異なり、体の調子を整える上で重要な栄養素をバランス良く含んでいます。

ひじきご飯

◆主な薬膳効能 ： 美髪・美肌効果、便秘解消





材料	分量(4人分)
米	240g
水	330g
ひじき(乾)	10g
にんじん	10g
松山あげ	10g
A こいくちしょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1

【作り方】

① 米を洗い、ザルにあげておく。
② ひじきは水で戻し、食べやすい長さに切る。
③ にんじん・松山あげはひじきと同じ長さに切る。
④ 釜に①②③とAを入れ、炊飯する。
⑤ 炊きあがったら、全体を軽く混ぜ合わせる。



主菜

豚肉ときゅうりの炒めもの

◆主な薬膳効能 ： 水分代謝改善、疲労回復




材料	分量(4人分)
豚もも肉(薄切り)	300g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
きゅうり	200g
青じそ	10枚
生姜	2かけ
サラダ油	適量
塩	少々




【作り方】

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒としょうゆをもみ込む。
② きゅうり･青じそは細切りにする。
③ 生姜は針生姜にする。
④ 鍋を熱し、油を引いて塩をひとつまみ入れたらきゅうりをさっと炒め、取り出しておく。
⑤ 再び鍋を熱し、①の豚肉を炒める。
⑥ ⑤に④のきゅうりを加えて炒め、塩で味を調える。
⑦ ⑥を器に盛ったら、生姜と青じそを和えたものを上にのせる。

さば缶で簡単みぞれ煮

◆主な薬膳効能 ： 血行促進、酸化防止

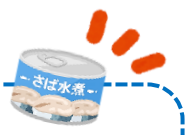



材料	分量(4人分)
さば缶(水煮)	4缶
大根	400g
A 水	300ml
A しょうゆ	大さじ3
A 砂糖	大さじ1
A みりん	大さじ2
A 和風だし(顆粒)	大さじ1
青ねぎ	10g

※ さば缶(水煮)の規格
内容総量190g

【作り方】

① 大根はおろして水気をきっておく。
② 青ねぎは小口切りにする。
③ 鍋にAを入れて中火で熱し、煮立ったらさば缶を汁ごと入れて落し蓋をする。
④ 弱火で5分程度煮たら①を入れ、ひと煮立ちさせて火からおろす。
⑤ 器に盛り付け、②を散らす。



【さば缶】
DHAやEPAなどの良質な脂質や水溶性の栄養が汁に移行しているので、汁ごと料理に活用するのがおすすめです。

主菜

グリル豆腐のニラキムチ炒め

◆主な薬膳効能 ： 血行促進、胃腸の活性化





材料	分量(4人分)
木綿豆腐	1丁
キムチ(白菜)	120g
たまねぎ	100g
ニラ	30g
生姜	1かけ
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1





【作り方】

① 豆腐は1cmの角切りにしてオーブンで10～15分焼く。
② キムチはざく切りにする。
③ たまねぎは1cm幅に切る。
④ ニラは4cm長さに切る。
⑤ 生姜は針生姜にする。
⑥ フライパンにごま油を熱して②③⑤を入れ、たまねぎが透き通るまで炒める。
⑦ ⑥にみりん、しょうゆの順で加え、水気が減ってきたら①④を加え、ニラがしんなりするまで炒める。

にんじんオムレツ

◆主な薬膳効能 ： 疲労回復、整腸作用





材料	分量(4人分)
卵	6個
鶏ひき肉	50g
にんじん	160g
たまねぎ	200g
グリンピース(缶)	20g
サラダ油	小さじ6
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ	適宜



【作り方：2枚焼】

① にんじんは千切りにする。
② たまねぎはみじん切りにする。
③ フライパンに油(小さじ2)を熱し、鶏ひき肉と②を炒める。
④ ボウルに卵を溶きほぐし、①③とグリンピースを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。
⑤ ③のフライパンの汚れを取り除き、油(小さじ2)を熱したら、④の半量を流し入れて蓋をして5分、裏返して3～4分焼く。
⑥ 残りの半量も同様にして焼く。
⑦ 器に盛り付け、トマトケチャップを添える。

副菜

小松菜と生姜のしょうゆ和え

◆主な薬膳効能 ： 貧血予防、冷えの改善




材料	分量(4人分)
小松菜	280g
ちりめんじゃこ	20g
にんじん	20g
生姜	1かけ
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

① 小松菜はゆでて水気を絞り、4cmの長さに切っておく。
② ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きする。
③ にんじんは千切りにし、さっとゆでておく。
④ 生姜は千切りにする。
⑤ ボウルに①②③④を入れ、しょうゆで調味する。

【小松菜】
カルシウムや鉄分、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富に含まれる緑黄色野菜で、油と一緒に摂取すると吸収率が上がります。



もやしのみそ炒め

◆主な薬膳効能 ： むくみ予防、腸内環境の改善




材料	分量(4人分)
豚ばら肉(うす切り)	80g
もやし	160g
ニラ	80gg
すりおろしにんにく	小さじ1/2
すりおろし生姜	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
A みそ	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1

【作り方】

① 豚ばら肉は2cm程度の長さに切る。
② もやしとニラは食べやすい長さに切る。
③ ボウルにAの調味料を合わせておく。
④ フライパンに油を熱し、にんにくと生姜を炒めて香りを出す。
⑤ ④に①を加えて色が変わるまで炒めたら、さらに②を加えて強火で炒める。
⑥ ⑤に③を回し入れ、手早く炒め合わせる。





副菜

チンゲンサイのエスニック風

◆主な薬膳効能 ： 精神安定、滋養強壮



材料	分量(4人分)
チンゲンサイ	200g
にんじん	100g
長ねぎ	100g
赤とうがらし	1本
すりおろしにんにく	1かけ分
オイスターソース	大さじ2/3
塩	少々
ごま油	大さじ1

【チンゲンサイ】
豊富に含まれているβ-カロテンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の防止効果が期待できます。

【作り方】

① チンゲンサイは3cm長さに切る。
② にんじんは厚めの短冊切りにし、耐熱皿に広げて水(大さじ1)を加えたら、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで600W・2分加熱する。
③ 長ねぎは小口切りにする。
④ 赤とうがらしは水に浸して種を取り除く。
⑤ フライパンにごま油と③を入れて中火にかけ、薄く色づくまでじっくりと炒める。
⑥ ⑤に④とにんにくを加え、香りが立ったらオイスターソースと塩を加えて混ぜ合わせる。
⑦ さらに①②を加え、蓋をして2～3分蒸し焼きにしたら軽く混ぜ合わせる。



おからのポテトサラダ

◆主な薬膳効能 ： 便秘解消、胃腸強化





材料		分量(4人分)
おから		100g
きゅうり		60g
にんじん		20g
たまねぎ		20gg
じゃがいも		120g
ハム		1枚
A	すし酢	大さじ2～3
	マヨネーズ	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

【作り方】

① きゅうりは輪切りにする。
② にんじんはいちょう切りにする。
③ たまねぎは千切りにして、水にさらす。
④ じゃがいもは一口大に切り、水につける。
⑤ ハムは細切りにする。
⑥ ②と水気をきった④を、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
⑦ フライパンで③⑤をしんなりするまで炒める。
⑧ ボウルに材料をすべて入れ、Aを加えて味を調える。

かぼちゃ白玉の黒蜜かけ

◆主な薬膳効能 ： 滋養強壮、食欲不振の改善

材料	分量(20個分)
かぼちゃ	50g(正味)
白玉粉	200g
水	150～170cc
黒蜜	適量



【作り方】

① かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむいて一口大に切る。
② 耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで600W・2～3分加熱したら熱いうちにつぶす。
※裏ごしするときれいに仕上がる。
③ ボウルに白玉粉と②を入れて混ぜ合わせ、水を加えて耳たぶくらいのやわらかさになったら20個に分けて丸める。
④ 沸騰したお湯に③を入れ、浮き上がってきたら2～3分ゆでて冷水にとる。
⑤ 器に盛り付け、黒蜜を上からかける。

よもぎクッキー

◆主な薬膳効能 ： 冷えの解消、リラックス効果



材料	分量(8枚分)
ホットケーキミックス	100g
よもぎペースト	30g
砂糖	30g
サラダ油	20g
甘納豆	適量

【作り方】

★ オーブンを170℃で余熱しておく。
① ボウルにホットケーキミックスと砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
② よもぎペーストとサラダ油を加え、まとまるまで混ぜ合わせる。
③ 8等分にして丸め、甘納豆をトッピングする。
④ オーブンで170℃・15分焼く。



【よもぎ】
「ハーブの女王」とも呼ばれ、デトックス作用、貧血予防、便秘解消などの高い健康・美容効果を持っています。

抹茶とくるみの蒸しパン

◆主な薬膳効能 ： 脳の活性化、美肌効果



材料	分量(型1個分)
A 薄力粉	50g
A 砂糖	40g
A 抹茶	大さじ1/2
A ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	小さじ1
A 塩	少々
B 牛乳	大さじ1
B 卵	1個
B サラダ油	大さじ2
くるみ	適量

※ 型の大きさ…12cm×12cm

竹串を刺し、生地がついてこなければ蒸し上がり！

【作り方】

★ 型の高さより4～5cm高くオーブンシートを敷く。 ※蒸し布を敷いてもよい。

① Aを大きめのボウルにふるい入れる。

② 別のボウルにBを入れ、泡立て器でよく混ぜる。

③ ①の真ん中をくぼませ、②を3～4回に分けて少量ずつ加え、泡立て器で粉を崩しながら混ぜていく。

④ 生地がなめらかになったらくるみを入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。

⑤ 型に流し入れ、蒸気の上がった蒸し器で強火・15分蒸す。

⑥ 蒸し上がったら型から外して網などにのせ、冷めたら切り分ける。

黒豆寒天

◆主な薬膳効能 ： 整腸作用、滋養強壮、目の健康維持



材料	分量(4個分)
A 粉寒天	2g
A てんさい糖	25g
A 水	250cc
黒豆(煮豆)	40g(28粒)
クコの実(乾燥)	12粒
黒砂糖	10g
水	適量
きな粉	適量



【作り方】

① 鍋にAを入れて混ぜ、火にかけて沸騰したらおろす。

② 容器に黒豆・クコの実を入れ、①を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

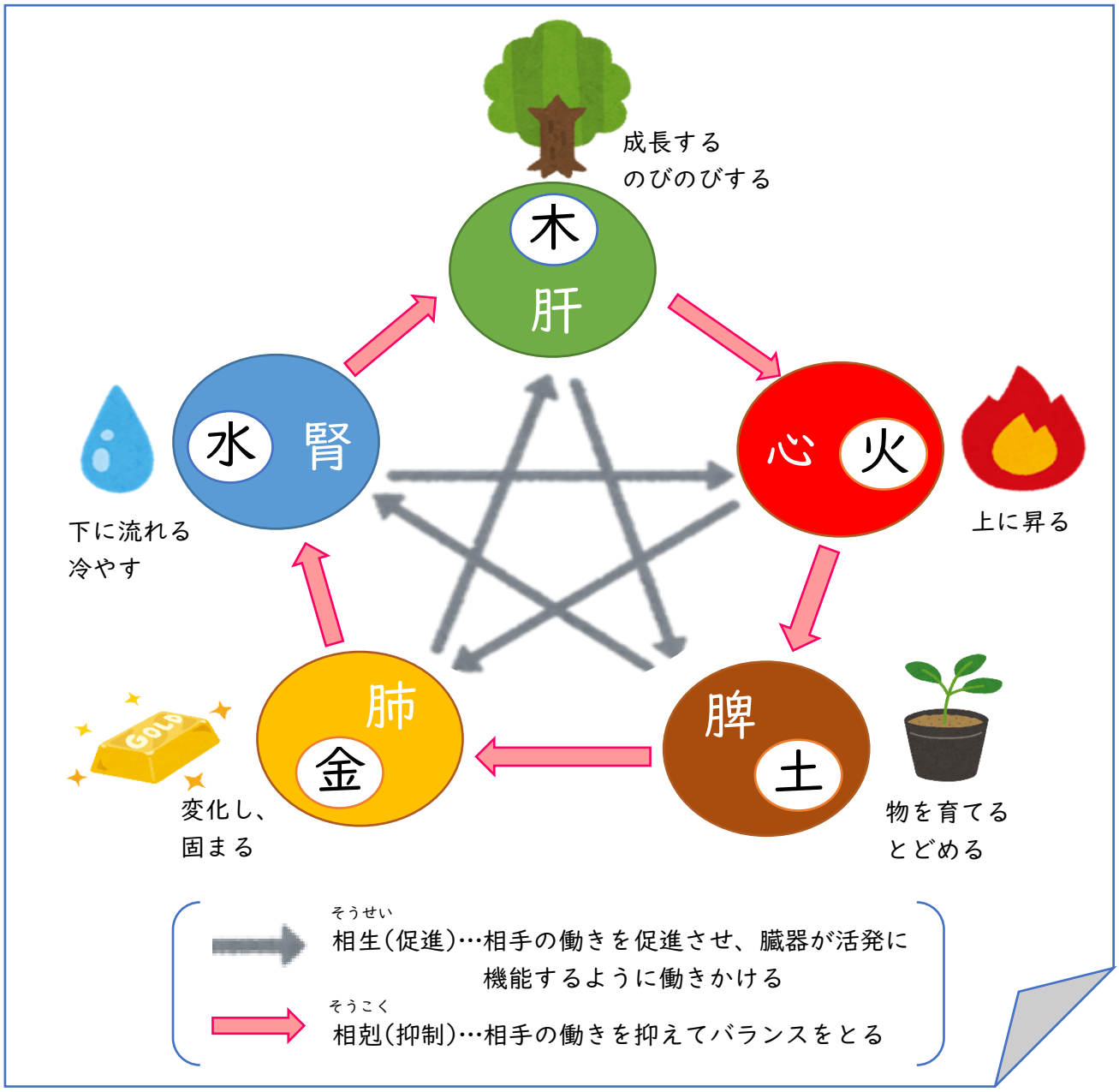
③ 鍋に黒砂糖と水を入れ、煮詰めて黒蜜を作る。※黒豆を煮た煮汁を利用してもよい。

④ ②が固まったら③をかけ、その上にきな粉をふる。



【自然界を５つに分類する考え方：五行】

薬膳で基本となる考え方に「五行」があります。五行とは、自然界に存在する物質を「木・火・土・金・水」の５つの性質に分けたものです。
五行は互いにバランスを維持しているため、どれかが強くても弱くてもいけません。



《五臓の役割》

- 肝　気や血の流れなどをコントロールしている
- 心　五臓をコントロールしている
- 脾　消化吸収機能をコントロールしている
- 肺　呼吸機能をコントロールしている
- 腎　体内の水分代謝などをコントロールしている

食 生 活 改 善 推 進 員

愛称は ヘルスメイト！

わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員は、「食生活を改善する人」を意味します。

豊かな感性と知性と経験が一人ひとりの力となり結集され、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動を進めています。

シンボルマーク

●●● 食生活改善推進員は食育アドバイザー ●●●

平成17年「食育基本法」が施行されたことから、
食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手として
「食育アドバイザー」を併名されました。
子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる
食育活動にとりくみ、食事バランスガイドの普及・地産地消・
郷土料理や行事食の継承などの大きな視点から食育を捉え、
健康づくり活動を進めています。