



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

「家庭の薬膳」

「日常の薬膳Ⅰ」

9/2
(土)

①エビの烏梅漬け

②党参とキヌガサダケとアスパラガスの涼拌

③魚の天麻蒸し

上海中医薬大学 基礎医学院 教授 文小平

①エビの烏梅漬け

材 料	分 量	作 り 方
生きている川のエビ	500 g	①党参はスライスして水洗いし、湯通しする。 ②鍋に烏梅と梅干し、水を入れて弱火で煮る。 ③別の鍋に川のエビを入れ、水からゆでる。 ④③のエビと党参を②に漬けて、味付けをする。
同享九制烏梅	90 g	
日本の梅干し	200 g	
党参	10 g	
水	1 L	
塩、砂糖、小ねぎ	適量	
しょうが、紹興酒		

②党参とキヌガサダケとアスパラガスの涼拌

材 料	分 量	作 り 方
キヌガサダケ	35 g	①しいたけは1日前、キヌガサダケは30分前から水でもどす。 ②キヌガサダケ、アスパラガス、しいたけ、にんじん、党参、ひげ党参をそれぞれ別の鍋で水からゆでる。 ③鍋に上湯を入れて、塩、砂糖で味をつける。 ④②に③のスープをかける。 ⑤④のスープを捨てて、皿に飾る。
アスパラガス	11~13 本	
しいたけ(乾燥)	1~2 枚	
にんじん	2 本	
党参	100 g	
ひげ党参	50 g	
上湯(中華スープ)	600 g	
塩・砂糖	適量	
小ねぎ	一握り	

③魚の天麻蒸し

材 料	分 量	作 り 方
新鮮魚	1 匹 (500~750g)	①天麻飲片は前日から水でもどす。 ②魚は内臓とうろこを除き、きれいに洗う。 ③②の魚に生しいたけ、中国ハム、たけのこを飾り、塩、酒、ねぎをかけ、蒸す。
天麻飲片	50 g	
生しいたけ	5 個	
中国ハム	50 g	
たけのこ	100 g	
塩・小ねぎ	適量	
しょうが・料理酒		

◎調理のポイント



YAKUZEN EXPO 2017

主催: 中村学園大学・上海中医薬大学

会場: 福岡国際センター

「家庭の薬膳」

「日常の薬膳Ⅱ」

- ① 冬虫夏草とさやえんどうと木耳のお浸し
- ② 豚肉の粉蒸し
- ③ 百合根と白木耳のスープ

上海中医薬大学 基礎医学院 教授 文 小平

9/2
(土)

① 冬虫夏草とさやえんどうと木耳のお浸し

材 料	分 量	作 り 方
北虫草花(乾燥)	30 g	① 北虫草花、木耳は前日から水で戻し、木耳は根のかたい部分を除く。
木耳(乾燥)	15 g	
さやえんどう	200 g	
塩、砂糖、 小ねぎ、ごま油	適量	② 北虫草花の幅にあわせて木耳・湯通したさやえんどうをせん切りする。
		③ ②の材料に塩、砂糖、小ねぎ、ごま油で味付けをする。

② 豚肉の粉蒸し

材 料	分 量	作 り 方
豚薄切り肉 (脂肪があるもの)	800 g	① サンザシの実は30分前から水にもどし、陳皮は使う前に水洗いする。
専用調味粉(2種)	各1 袋	
山薬粉	適量	② サンザシの実・陳皮をみじん切りにする。
小ねぎ、しょうが、料理酒	適量	③ 豚薄切り肉に②と専用調味粉、山薬粉、小ねぎ、しょうが、料理酒を混ぜて味付けする。
陳皮	10 g	
サンザシの実	30 g	
		④ 皿に③のをのせ、火が通るまで蒸す。

③ 百合根と白木耳のスープ

材 料	分 量	作 り 方
百合根	200 g	① 大棗は水でもどす。
白木耳	30 g	
大棗	100 g	② 白木耳は水で30分もどし、根元のかたい所を除く。
クコの実	15 g	
氷砂糖	100 g	③ 百合根は洗って1枚ずつに分け、色のついているところを除き、水に浸す。
水	1 L	
		④ 鍋に水、大棗、白木耳、氷砂糖を入れて圧力鍋で20分煮る。
		⑤ 百合根を5分ゆで、水に浸す。
		⑥ ③を器に盛り、百合根、クコの実を飾る。

◎調理のポイント



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

9/1
(金)

「美容の薬膳」薬膳佛跳牆(ファッティウチョン)

(美容、美顔、強壮、病後の体力回復が期待される漢方素材と山海の珍味入り蒸しスープ)

聘珍楼 元総料理長 謝 華顯

材 料	分 量	作 り 方
■漢方素材■		①烏骨鶏、スッポン、牛ペニスは10等分に切る。 ②金華ハム、豚赤身は小さなサイコロ状に切り10等分にする。 ③殻付きツブ貝は殻を外し、5等分する。 ④1人前用の蒸しスープに使う器を5個用意し、すべての漢方素材を5等分にしてそれぞれ器に入れる。 ⑤その他の食材は中華鍋に生姜片、紹興酒50ccを加え、湯を張り、一度湯通してから水気を切り、均等に器へ分けて入れる。 ⑥続いて鍋に1Lの上湯を沸かし、胡椒少々を振り、さらに250ccの紹興酒を加えて沸かしたのち、それぞれの器にその煮立てたスープを張り、ラップを掛けふたをして強火のセイロで3時間蒸して出来上がり。
クコの実	15 粒	
種抜き南棗(黒ナツメ)	5 粒	
龍眼肉	10 粒	
淮山(乾燥ヤマイモ)	5 片	
■その他の食材■		
烏骨鶏	半 羽	
スッポン	500 g	
殻付き活アワビ	5 個 (1個70g)	
鹿のアキレス腱	1 本	
鶏拳丸	10 粒	
干貝柱	5 粒	
魚の浮き袋	5 切れ(1切20g)	
金華ハム	30 g	
牛ペニス	半 本	
殻付きツブ貝	300 g	
豚赤身	50 g	
ミニ姿フカヒレ	5 枚(1枚15g)	
紹興酒	250 cc	
上湯(中華スープ)	1 L	
生姜片	60 g	
紹興酒	50 cc	

◎調理のポイント

薬膳食材の説明

【枸杞子(クコの実)】視力を高め、美容・養生に用いる。

【南棗】貧血防止に効果があり、潤いを与え美容にいい。

【龍眼肉】気血を補い、心脾の働きを改善する。

【淮山】滋養強壮食品として、美肌をつくるコンドロイチンも含まれ栄養満点。

多種の食材が渾然一体となり、他の食材のうまみも凝縮され、長時間蒸すことにより滋養強壮、美容健康に効果を最大限に発揮するスープになる。



9/1
(金)

YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

「美容の薬膳」

①夏野菜の揚げ浸し

②夏野菜スープ

うきは市協賛・高木典雄市長

実演協力：柚子庵代表取締役社長

白鳥 頼敏

①夏野菜の揚げ浸し

材 料	分 量	作 り 方
オクラ	8 本	①天だしを作る。 (鍋にみりんを入れ煮切り、だし、薄口醤油、濃口醤油を入れ、一煮して冷たく冷ます。) ②オクラはへたをむいて、洗う。かぼちゃは5mm厚さのくし形、なすは縦に切って皮目に切り目を入れて5cm長さに切る。 ③アスパラガスは皮をむいて3つに切り、さやいんげんは2つに切る。にがうりは縦半分に切り、種を出して5mm厚さに切る。 ④さといもは皮をむいて10分ほど茹でる。 ⑤170℃の油で②③④を素揚げして、揚げたてを①の天だしに浸ける。
かぼちゃ	200 g	
なす	1 本	
アスパラガス	4 本(大)	
さやいんげん	8 本	
にがうり	1 本	
さといも	8 個	
天だし		
だし	400 cc	
みりん	80 cc	
薄口醤油	70 cc	
濃口醤油	5 cc	

◎調理のポイント

- ・揚げたてを冷たい出汁に浸けることですぐに味が染みる。
- ・様々な野菜で応用できる。

②夏野菜スープ

材 料	分 量	作 り 方
とうがん (重曹塩 重曹1:3塩)	150 g	①魚のスープは、鯛の骨をオープンできつね色に焼き、水、昆布と一緒に鍋に入れて煮立て、最初のおくを取ったら、酒、陳皮を加えて30分ほど煮て、澄んだスープを取る。 ②とうがんは固い皮を取り重曹塩を皮目にすり込み、1cmのさいの目に切って茹でて水に取り、さらしておく。 ③かぼちゃ、きゅうり、セロリ、生キクラゲはさいの目に切っておく。 ④とうがん、かぼちゃを①のスープで約10分ほど煮て火が通ったら残りの材料と半量の塩を入れて5分ほど煮る。 ⑤④を残りの塩と薄口醤油で味を調える、仕上げにみょうがを刻んで散らし、白粒胡椒をふる。
かぼちゃ	100 g	
きゅうり	70 g	
セロリ	70 g	
生キクラゲ	30 g	
みょうが	4 本	
クコの実	12 粒	
魚のスープ		
鯛の骨(素焼き)	鯛の中骨1尾分	
昆布	10 cm角	
水	1.5 L	
酒	50 cc	
陳皮	10 g	
調味		
塩	5 g	
薄口醤油	10 cc	
白粒胡椒	少々	

◎調理のポイント

- 魚のスープは素焼きをすることで色とコクが出る。



YAKUZEN EXPO 2017

主催: 中村学園大学・上海中医薬大学 会場: 福岡国際センター



「美容の薬膳」

- ① 青魚のぬかみそ炊き
- ② ぬか床の新床作り
- ③ ぬか漬け(野菜)の試食

ぬか床千束 店主 下田 敏子

9/1
(金)

材 料	分 量	作 り 方	
鯖	100~120 g(20切)	① 鍋に水、酒、醤油、ぬか床、三温糖、しょうがを入れ、砂糖が溶けるまで煮る。 ② 鯖の切り身を塩で締め、しばらく置く。 ③ ②の余分な塩を洗い流し、①に並べ入れ、一度沸騰させた後弱火で煮る。 ④ さらに、保存が効くように数日加熱して煮込む。	
塩	適宜		
A	ぬか床		500 g
	三温糖		400 g
	醤油		300 cc
	酒		200 cc
	水		300 cc
	しょうが	80 g	

◎調理のポイント

- ・煮加減は好みによるが、約3日間毎日火を入れる。当日より翌日の方がおいしくなり、保存が効く。
- ・乳酸菌の力が強いので、鍋の底がザラザラになり、穴があいてしまうので専用の鍋を用意する。



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

「家庭の薬膳」

- ① 簡単サムゲタン風スープ
- ② 梨とショウガのコンポート

9/2
(土)

料理研究家 コウケンテツ

① 簡単サムゲタン

材 料	分 量	作 り 方
鶏モモ骨付き肉	4 本	① 干しナツメはさっと水で洗い、温かいジャスミン茶で2時間ほどつける。キクラゲはさっと水洗いし、1時間ほど戻し、片栗粉大さじ1を揉み込んで洗う。もち米は洗って水に30分ほどつけて水気をきり、ゴマ油をからめる。鶏もも骨付き肉は関節で半分に切り、Aをからめ15分ほどおく。にんにくはたたいてつぶす。れんこんは皮をむいて1~2cm角に切る。わけぎは斜め薄切りにし、水にさらしておく。 ② 鍋に①の鶏肉、にんにく、しょうが、もち米、れんこん、ナツメ6個、白キクラゲ、水、塩、酒を加えて強火にかけ、煮立ったらアクを取り、ふたを少しずらしてのせ、弱めの中火で1時間ほど煮る。 ③ 残り10分で残りのナツメを加えて煮て、塩と粗挽き黒胡椒で味をととのえる。 ④ 器に盛り、さっと水洗いし、黒酢につけたクコの実をちらし、わけぎをのせる。
A 塩	小さじ 1/2	
砂糖	少々	
生姜酒	大さじ 2 (生姜の絞り汁と日本酒を同量)	
ごま油	大さじ 1	
片栗粉	大さじ 2	
もち米	大さじ 3	
れんこん	80 g	
ゴマ油	小さじ 2	
わけぎ	1 本	
干しナツメ	12 個	
ジャスミン茶	1 カップ	
にんにく	1 個(丸のまま)	
しょうがの薄切り	4~5 枚	
白キクラゲ	2 g	
クコの実	大さじ 1	
黒酢	大さじ 1	
水	1 L	
酒	1 カップ	
塩	小さじ 1/2	
塩・粗挽き黒胡椒	各適量	

② 梨とショウガのコンポート

材 料	分 量	作 り 方
梨	1 個	① 梨は8等分のくし切りにして皮をむいて芯を取り、芯と反対側に黒胡椒を3個ずつくっつける。 ② 鍋に梨、はちみつを入れてサッと混ぜ、水気がでてきたら生姜と水を加えて煮立てる。アクを取り、弱火で5分ほど煮る。レモン汁を加えてさっとまぜ、ボールに移して冷まして冷蔵庫で冷やす。
黒胡椒	24 粒	
生姜の薄切り	3~4 枚	
水	1~1/2 カップ	
はちみつ	大さじ 2	
レモン汁	大さじ 1	

◎調理のポイント



YAKUZEN EXPO 2017

主催: 中村学園大学・上海中医薬大学

会場: 福岡国際センター

9/2
(土)

「家庭の薬膳」

Piatto di Verdura ni salsa Gaspaccio
ガスパチョと夏野菜の一皿 パルマ産生ハムを添えて

糸島市協賛・月形祐二市長

実演協力: ラ・カーサ・ディ・ナオ オーナーシェフ 石橋 尚幸

材 料	分 量	作 り 方
【ガスパチョ】		【ガスパチョソース】
トマト	中4 個	①すべての材料をミキサーに入れ、よく混ぜ、ざるで漉してソースを仕上げる。
きゅうり	1 本	②ナスは焼きナスにして、ガスパチョでマリネしておく。
ジャンボピーマン(赤・黄)	1/2 個	③オクラ、ベビーコーン、ズッキーニは大きさをそろえて切る。
にんにく	3 片	④鍋に水と塩を入れ、20秒ほどゆでる。
バージンオリーブオイル	50 cc	⑤モッツアレラチーズは1cm角に切る。
ワイン酢	30 cc	⑥プテイトマトは1/4に切る。
塩、胡椒、砂糖	適量	⑦クルミは軽くロースト後スライスし、ナツメはボイルして種を抜いておく。
なす	中1 本	⑧お皿にすべての材料をきれいに並べて塩、胡椒し、バジリコソース、ガスパチョソースを注ぎ、最後に生ハムを飾る。
オクラ	4 本	
ベビーコーン	4 本	
モッツアレラチーズ	1 個	
オリーブ(緑、黒)	各8 個	
【バジリコソース】		
バジリコ	200 g	
にんにく	50 g	
クルミ	30 g	
松の実	30 g	
バージンオリーブオイル	100 g	
塩	5 g	
胡椒	適量	
クルミ	4~5 個	
ナツメ	12 個	
ズッキーニ	1 本	
プテイトマト	4 個	
生ハム	4 枚	
塩・胡椒	適量	
旨味ふりかけ油	適量	

◎調理のポイント



YAKUZEN EXPO 2017

主催: 中村学園大学・上海中医薬大学 会場: 福岡国際センター

「老化防止の薬膳」

- ①無花果のココナッツミルク
- ②無花果の香り蒸し菓子

9/3
(日)

上毛町協賛・坪根秀介町長 実演協力: Wakiya 笑美茶楼 オーナーシフ 脇屋 友詞

①無花果のココナッツミルク

材 料	分 量	作 り 方
無花果(いちじく)	4 個	※無花果のコンポート※ ①熱湯、黒糖、上白糖を鍋に入れ火にかけ、沸いたところに無花果とレモンのスライスを入れる。 中火で約6分煮た後、火を止めて自然に冷ます。 ②①から無花果を取り出し、煮汁を火にかけて半量になり、トロミがつくまで煮詰め、自然に冷ます。 ※無花果の冷やし汁粉※ ①ミキサーに、無花果・濃久里夢(豆乳クリーム)・ココナッツミルクを入れ、ペースト状にし、ボールに移してはちみつ・コンポート煮汁を加えて、混ぜ合わせる。 ②タピオカ・白キクラゲ・小豆は砂糖と水を加えて甘みをつける。 ③器に①を入れ、②タピオカ→小豆→白キクラゲの順に盛って完成。
レモンのスライス	1 枚	
熱湯	600 cc	
黒糖(粉末)	100 g	
上白糖	100 g	
無花果(コンポート)	4 個	※無花果の冷やし汁粉※ ①ミキサーに、無花果・濃久里夢(豆乳クリーム)・ココナッツミルクを入れ、ペースト状にし、ボールに移してはちみつ・コンポート煮汁を加えて、混ぜ合わせる。 ②タピオカ・白キクラゲ・小豆は砂糖と水を加えて甘みをつける。 ③器に①を入れ、②タピオカ→小豆→白キクラゲの順に盛って完成。
濃久里夢(豆乳クリーム)	100 cc	
ココナッツミルク	100 cc	
タピオカ(もどしたもの)	10 g	
白キクラゲ(もどしたもの)	5 g	
小豆(柔らかく茹でたもの)	5 g	
ハチミツ	25 g	
コンポート煮汁	50 cc	
砂糖	60 g	
水	200 cc	

②無花果の香り蒸し菓子

材 料	分 量	作 り 方
無花果(いちじく)	2 個	①無花果を1cm角に切る。鍋を熱してバターを入れ無花果を炒めて、はちみつを加える。 ②薄力粉・砂糖・ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ、ボウルに入れる。中央をくぼませて、溶き卵と濃久里夢を入れ泡立て器で静かに混ぜ合わせる。 ③粉っぽさがなくなったら、溶かしバターを加えて更に混ぜる。全体がなじんだら、①の無花果と茹で小豆を入れて、ゴムペラで底から返すように混ぜ合わせる。 ④アルミケースに③を7分目まで流し入れ、強火の蒸籠で約10分蒸す。 ⑤冷めたらアルミケースから外して、生クリームとくし切りの無花果を飾る。
バター	26 g(2T)	
はちみつ	15 g	
茹で小豆	30 g	
薄力粉	40 g	
砂糖	25 g	
ベーキングパウダー	4 g(1t)	
溶き卵	1 個	
濃久里夢(豆乳クリーム)	30 g(2T)	
溶かしバター	15 g	
生クリーム	適量	
無花果(くし切り)	適量	

◎調理のポイント



YAKUZEN EXPO 2017

主催: 中村学園大学・上海中医薬大学

会場: 福岡国際センター

9/3
(日)

「老化防止の薬膳」生の野菜だけで作るラタトゥーユ

アル・ケッチャーノ オーナーシェフ 奥田 政行

材 料	分 量	作 り 方
たまねぎ	1/8 個	<p>①たまねぎは極薄スライスにし、水にさらす。</p> <p>②きゅうりは3mmスライスにし、重量の2%の塩(重量×0.02)でもみ、20分以上おく。</p> <p>③セロリは0.5mmのスライスにし、重量の2%の塩(重量×0.02)でもみ、20分以上おく。</p> <p>④赤パプリカ、黄パプリカは1mmスライスにし、氷水に5分つけ、水気を切っておく。</p> <p>⑤グリーントマト、みょうがは1mmスライスにしておく。</p> <p>⑥オクラは塩茹でし、3mmスライスにしておく。</p> <p>⑦オクラとみょうが以外の野菜をまぜて味を調える。</p> <p>⑧オクラを入れてねばりを出して野菜達をつなげる。</p> <p>⑨皿に盛り付けて上からみょうがをおいて、オリーブオイルをかける。</p>
きゅうり	1 本	
天然塩	きゅうりの重さの2%	
セロリ	1/2 本	
赤パプリカ	1/4 個分	
黄パプリカ	1/4 個分	
グリーントマト	1~4 個	
オクラ	4 本	
みょうが	1/2 個分	
EXヴァージンオリーブオイル	適量	

◎調理のポイント



YAKUZEN EXPO 2017

主催: 中村学園大学・上海中医薬大学

会場: 福岡国際センター

9/3
(日)

「老化防止の薬膳」 鶏ミンチのハンバーグ クロダマル・豆腐入り

筑前町協賛・田頭喜久己町長 実演協力: 西鉄グランドホテル名誉総料理長 磯山 俊二

材 料	分 量	作 り 方
鶏ミンチ	250 g	①豆腐はクッキングペーパーに挟み、重石をして水分をとる。 ②黒豆は一日水につけ、ベーコンとくず野菜(たまねぎ、にんじん、セロリ)で柔らかくなるまで炊く。 ③みじん切りのたまねぎを8割炒め、マッシュルームのみじん切りを加えさらに炒めた後、あら熱を取る。 ④パン粉を牛乳と卵に浸して、鶏ミンチ・豆腐、そして③を加え、軽く塩と胡椒をして練り込み、最後に②を加える。 ⑤1人前に整形し表面に色をつけ、返して蓋をして弱火で火を通す(焦げつかないように少し水を加える)。 ソースはポン酢と大根おろしを使用する。
豆腐	180 g	
たまねぎ	80 g	
パン粉	50 g	
マッシュルーム	20 g	
黒豆	35 g	
(筑前クロダマル)		
卵	1 個	
牛乳	40 cc	
ベーコン	1 枚	
くず野菜	適量	
たまねぎ		
にんじん		
セロリ		
塩・胡椒	少々	
ポン酢		
大根おろし		

◎調理のポイント