

# エンジン01文化戦略会議 ウエルカムパーティー

会の活動の一つである「ふるさと薬膳八石ぼたん」今回は2月に参加したイベントの様子をご報告します。

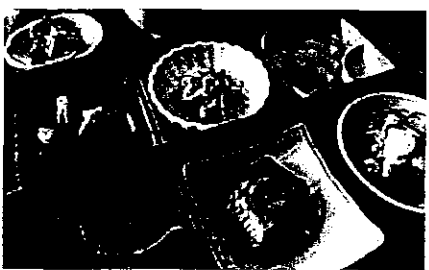
2月18日(金)に開催されたエンジン01文化戦略会議ウエルカムパーティーでは、藤ごはん・昆布巻き・煮なますの3品を提供しました。

小国では定番の料理も、来場者には新鮮だった様子。エンジン01の講師の方も含め、多くの方からご好評いただきました。



〈藤ごはん〉紫色は黒豆の自然色。野沢菜を載せ、目にも鮮やかな冬ごはん。

## 武蔵野市民交流ツアー



腎を補うため、少し塩辛い味付けに。



笑顔のひと時。喜んでいただきました。

2月26日(土)の武蔵野市民交流ツアーでは、小国支所からの依頼により、昼食の提供を行いました。  
昼食として用意したのは「霜花御膳」という、晩冬のふるさと薬膳料理です。晩冬ということ、身体が温まる食材で構成した献立に、武蔵野市の方はとても興味を持たれたようでした。料理を積極的に進めるメンバーの姿もあり、会場は終始和やかムードでした。  
メンバーが手ずから作った料理に、田舎のゆったりとした時間を味わっていただけただけではないでしょうか。

# おぐに雪まつり・雪上エンデューロ大会



地元のお客さん・県外のお客さん問わず、大変ご好評をいただきました。秋田からエンデューロに出場された方からは、来年もきます！またカレー食べさせてください！との嬉しい声もいただきました。

今回は冬の薬膳ということで、冬に摂りたい18野菜と腎臓を労わる和漢スープをじっくり煮込みました。メンバーが手分けをして下準備から丁寧に作ったカレーです。

2月27日(日)雪まつり屋台村にて、口福カレーの販売を行いました。

〈口福カレー〉18野菜を1週間煮込みました。



当日は自家製のお漬物も添えて、150食を販売。

## Lunch meeting

9/月

へランチミーティングは月一回開催予定です。

あたたかい料理とアットホームな雰囲気になれる農家レストランへ水ぐるま身体が喜ぶお店です。

前菜から始まる料理は、どれも盛り付けに凝っており、目にも美味しさが伝わってきます。

水ぐるまでは地元食材を使用した四季折々の食事が楽しめます。今回は、梅といたのは、梅というコース料理。

三月のランチミーティングは、小千谷の農家レストランへ水ぐるまにお邪魔しました。



店名：水ぐるま 電話：0258-83-5360  
住所：新潟県小千谷市大字稗生乙197  
料理：梅コース 1,450円（\*要予約）

# 第一回 ふるさと薬膳レシピ 季節の野草の包み揚げ



## <材料>

・季節の野草※	適宜	
・春巻きの皮		4枚
・地鶏胸肉	1/2枚	
・揚げ油	適宜	
・白味噌	小さじ2	
・赤味噌	小さじ1	
・みりん	小さじ2	
・酢	小さじ1	

## <作り方>

1. 鶏肉は蒸して、2~3センチに切る。
2. 春巻きの皮は対角線で切り、三角形にする。
3. 分量の味噌をみりんと酢でのばし味をみながら調べておく。
4. 春巻きの皮に(3)を小さじ1ぬり、その上に切った鶏肉と野草をおき、包む。
5. たね油で揚げる。

※たんぽぽ、よもぎ、つくし、クローバー、すいば、など

酸 肝 胆 涼  
木



## 春養生に大切なこと

暖かい春は、植物が芽吹き樹木は枝葉を伸ばす柔軟で、のびやかな季節です。この季節を健やかに過ごす食のポイントを漢方では「陰を養い育て、肝・胆系機能を補う」食事を心がけようとの意味で「養陰補肝」という言葉で表しています。

陰を養い育てるには冷性・涼性の旬の食材に肝を補う作用のある「酸味」を加えて食べると良いでしょう。肝機能の低下は「なんとなく体がだるい」「目が疲れる」などの症状に表れます。旬の食材を上手に工夫して食べながら肝機能を強化しましょう。

今回ご紹介する「野草の包み揚げ」は身近にある野草を春巻きの皮に包んで揚げた一品。酢味噌でさっぱりといただきます。タレはお好みで工夫して。春は肝臓をお大事に！！

東方健美研究所 新倉久美子

## 編集後記

待ちに待った春がやってきました。桜も良きこの頃です。山菜や薬物の出会いが、なにか。いさんの郷土料理に出合いたいなあ、と今

