



Beauty Tofu Yakuzen

はじめに

もともと不整脈や狭心症などに悩んでいた自分の体質改善を、と始めた薬膳の勉強。そして料理が好きだったことが幸いし、「薬膳料理教室」を10年ほど前に始めました。このお教室が私の原点であり、たくさんの方々と直接触れあい食の交流をさせていただくことが本当に楽しく、今では薬膳の素晴らしさをお伝えすることが私のライフワークとなりました。

薬膳は、美味しくない？ 敷居が高そう？ と、今なお思われている方がとても多いと聞いています。確かに薬膳は東洋医学がベースとなっています。きちんと勉強しなければ理解が難しくもありますが、特別な生薬など使わなくとも薬食同源の原理で身近な食材を組み合わせるだけでも、未病を防ぐ薬膳料理をつくることのできるのです。

食材の持つ効果を知り、その組み合わせを学んで体質や天候にあわせてつくるお料理が薬膳の基本。実はこの養生のかなめになるのが、旬の野菜です。自然の摂理とは本当素晴らしい、夏には暑さに負けない力をもった夏野菜がたわわに実をつけ、冬には寒さを堪えきる力をもった野菜たちが地中で栄養を蓄えます。それらのパワーを体に入れることが、その季節を乗り切る力に変わります。

本来の薬膳は気・血・水のバランスを整えるために野菜だけでなく、お肉やお魚など動物性のたんぱく質も食べることが前提ですが、現代の食生活では“食べ過ぎ”が健康を害し、深刻な問題に。そこで私は数年前から野菜だけでバランスを整える食事を“ベジ薬膳”と名付け、お教室でも定期的にお伝えするようになりました。その集大成が一昨年出版させていただいた『五色の野菜で体を整えるベジ薬膳』です。また数年前からお豆腐を広げる活動にも参画させていただいており、今回はお豆腐の持つ効果効能に改めて注目し、野菜との組み合わせでより美容と健康に役立つ美味しい薬膳レシピをたくさんつくらせていただきました。

お豆腐と野菜中心の薬膳ライフを実践している私はお肌も調子がとてもよく、昨年たまたま調べたお肌年齢でなんと実年齢より14歳も若い結果が出て驚いています。ここ10年以上化粧品などにはまったくお金をかけず、エステにも行っていませんので、この結果はまさに美食同源のたまものだと思います。

「健康と美は一日にしてならず」。私たちは食べたものでできています。健康で美しくありたいと願うすべての方のご参考になれば幸いです。

薬膳料理研究家 谷口ももよ

豆腐と野菜の“薬膳”なかけ算

薬 膳では食材を、体を温める性質を持つもの（温性、熱性）、冷やす性質を持つもの（寒性、涼性）、どちらでもないもの（平性）に分類します。お豆腐は涼性の食材です。たっぷりの水分と高い栄養価でヘルシーなのはもちろんのこと、体を潤す働きやデトックス効果を持っています。体を冷やしすぎないように、熱を加えて調理したり、美容効果の高

い食材と組み合わせることで、ヘルシー&ビューティなレシピが作れます。この本では女性にとって欠かせない美容効果を持つ食材をセレクトし、野菜との組み合わせで豆腐の効能をさらに高めるレシピをご紹介します。まずは豆腐を薬膳的視点でお料理すると、どんなビューティ効果があるか見ていきましょう。

Beautiful Skin

美肌

乾燥肌の人や、乾燥が気になる秋におすすめなのは、**白ごま**や**くるみ**、**オリーブオイル**などの良質な油と豆腐との組み合わせです。潤い効果のある豆腐の効能がさらに高まり、美肌効果がアップします。また梨などの**潤い効果のある果物**との組み合わせもおすすめです。**果物とナッツの白和え**などは簡単につくれますので、普段からたくさん食べるようにしたいですね。

Anti-Aging

アンチエイジング

アンチエイジングといえば**黒ごま**、**黒豆**、**くるみ**、**山芋**が代表食材です。豆腐は女性ホルモンと同じ働きをするイソフラボンが豊富なため、これらの食材との組み合わせは美と健康に最強です。くるみや山芋もいろいろなレシピに活用ができ、この本にも多数登場しています。またアンチエイジング食材はデザートとしても活用しやすいものが多いのも特徴。豆腐が主役なので、もちろんヘルシーで罪悪感のないスイーツに仕上がります。

Detox & Good for Swelling

デトックス&むくみ解消

もともと豆腐の原料である大豆は、利尿効果も備えています。むくみやすい人は豆腐に利尿効果の高い食材を組み合わせ、水の代謝を高めると良いでしょう。生薬名ヨクイニンとしても知られている**ハト麦**や、南蛮毛（とうもろこしのひげ）の代わりとなる**とうもろこしの実**などがおすすめです。また水の代謝をよくする**海藻**もデトックス効果が上がり、むくみ解消につながります。食物繊維などと組み合わせることで、デトックス効果も大きくなります。

Diet & Boost Metabolism

ダイエット&代謝アップ

しょうがや**にんにく**など辛みのある食材は発汗作用を持っています。汗で余分な水分を発散させ、お豆腐で必要な潤いを与えることで代謝が上がり、ダイエットにもつながります。より効果を高めたいときは、普段よりたっぷりめにしょうがや**ねぎ**、にんにくを。豆腐は涼性ですが、発汗作用がある食材と組み合わせれば、体を冷やさず、冷え性の人も安心です。

UV Protection

紫外線対策

夏の紫外線対策には、乾燥から身を守るビタミンが必要です。潤い効果のある豆腐に、**カラフルな夏野菜**や**トロピカルフルーツ**を組み合わせると、高い効果が得られます。美肌に欠かせないビタミンACEをたっぷり含む**赤パプリカ**や**トマト**などの野菜に、**マンゴー**や**パパイヤ**を組み合わせるのもおすすめです。紫外線の強い沖縄の**ゴーヤチャンプルー**は夏バテにもよく、まさに理に叶ったお料理です。

BEAUTY RECIPE

… 1 …

Detox

デトックス



新陳代謝と肝機能を高めて
すっきり巡る体を手に入れる

東洋医学におけるデトックスは新陳代謝をよくして老廃物を排泄すること、肝機能を高めて体全体の血液の流れをよくすることを心がけます。またイライラした感情を抑えることも、肝機能アップにつながります。お豆腐は消化もよく、コレステロールや中性脂肪の軽減が期待できる食材です。デトックス野菜やイライラを抑える香りと組み合わせ、デトックス効果を促進するレシピをお伝えします。



◇ ガーリック TOFU のサラダボウル with 抹茶ドレッシング

高タンパクで低カロリーのお豆腐は、生野菜との相性もばっちりです。お豆腐をガーリック風味に焼くことで、満足感をアップ。物足りなさを感じさせないサラダで、無理なくデトックスできる体質に。

堅豆腐 + 抹茶 きゅうり

材料 [2人分]

堅豆腐	1/3丁
にんにくのみじん切り	小さじ1
きゅうり	1本
サニーレタス	適量
にんじん、紫きゃべつなどお好みの野菜	適量

[調味料など]

オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ2
レモン汁	大さじ1
塩、こしょう	少々
抹茶	大さじ1

作り方

- 1 堅豆腐は2センチ角に切り、塩、こしょうを全体にあえる。フライパンに油（分量外）を熱してにんにくのみじん切りを入れ、香りが出てきたら堅豆腐を入れて表面がこんがりするまで焼く。
- 2 サラダ用の野菜を食べやすい大きさにカットし、1の豆腐を入れてざっくり混ぜ合わせてから器に盛り付ける。
- 3 抹茶とオリーブオイル、酢、レモン汁と塩、胡椒を混ぜ合わせてドレッシングをつくり、食べる直前に2のサラダにかけていただく。



POINT

抹茶は溶けにくいのでまず酢でしっかり溶かしてから、オリーブオイルなどを合わせましょう。苦味が苦手な方は、抹茶の量を控えめにしても大丈夫です。

BEAUTY RECIPE

… 3 …

Diet

ダイエット

低カロリーレシピには、
体を巡らせる食材を添えて

清 ダイエットには低カロリーで、食物繊維が多い食材を選ぶことが基本です。でも体を冷やして代謝を低下させてしまっは逆効果。しょうがやねぎ、香草類も活用し、体の巡りをよくして痩せやすい体質を目指しましょう。またこの章にはお豆腐の他に、おからも主役として登場します。おからは食物繊維が豊富で腹持ちがよく、いろいろとアレンジもできるのでぜひ気軽につかってみてください。



◆ 堅豆腐の簡単よだれ鶏風サラダ

切り方をちょっと工夫するだけで、堅豆腐がまるで鶏肉のような見た目になり！甘酒でつくるタレも絶品です。甘酒は飲む点滴ともいわれ、腸内環境を整え、免疫力をアップしてくれる最近注目の食材。美肌効果にもすぐれています。

堅豆腐 + にんにく | しょうが

材料 [2人分]

堅豆腐	1/2丁
きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
レタス	適量
ねぎのみじん切り	大さじ2
にんにくのみじん切り	大さじ2
しょうがのみじん切り	大さじ2

[調味料など]

しょうゆ	大さじ4
水	大さじ4
豆板醤	小さじ2
甘酒	大さじ2

作り方

- 1 堅豆腐は1センチ幅ほどで斜めに切り、さらに1センチほどの厚さになるように斜めに切る。
- 2 きゅうりとレタスは千切りに、トマトは薄切りにしておく。
- 3 調味料を全部あわせたものをフライパンで熱し、少し照りがでるまで煮詰める。
- 4 お皿に野菜をのせ、その上に1の堅豆腐をのせて3のタレをかける。

POINT

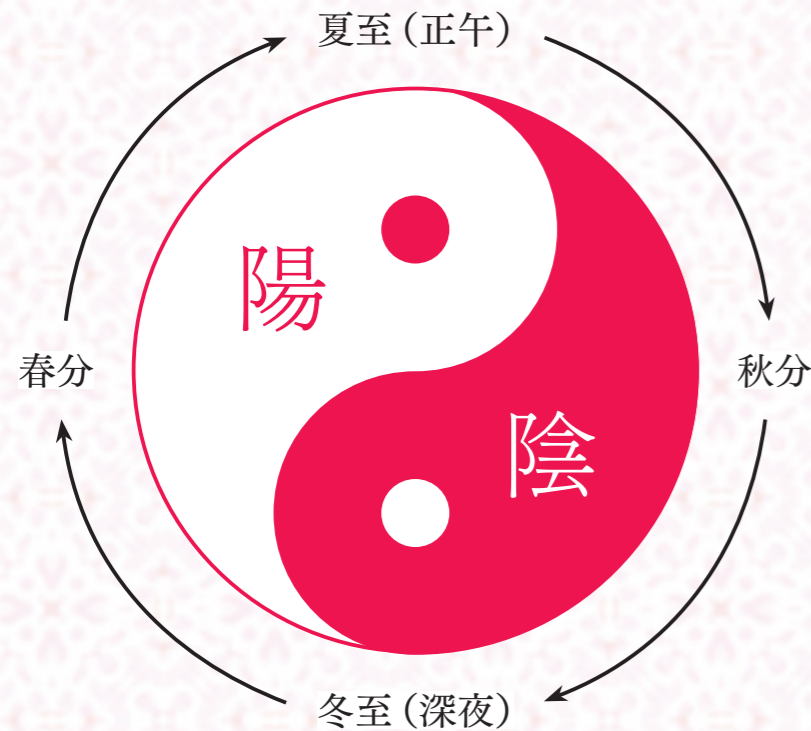
堅豆腐は写真左のように角から斜めに切っていく、すべて切り終わったら、写真右のように斜めに包丁を入れて板状にしていきます。



知っておきたい

薬膳の基本

本書で紹介したレシピは、薬膳の食養生にもとづきお豆腐と野菜を組み合わせています。薬膳の基本を知っておけば、日々の美容と健康、毎日の食生活にも役立ちます。



陰陽太極図

万物は対極をなす2つの要素が絶えず変化することで成り立っている。この図のとおり、1日、1年の中にも陰陽が存在する。

薬膳とは体の「陰陽」バランスを整える食養生

薬膳とはおよそ3000年前に中国で発展した、中医学理論（東洋医学）のルールにもとづく食養生のことです。疾病の予防、病気の回復、健康の保持を目的とし、自然環境や体質、体調に合わせて食材を組み合わせ、美味しい食事としていただきます。

薬膳の考え方の根底には、森羅万象は「陰・陽」の相反するエネルギー物質によって構成されているという世界観があります。自然界の中でいえば、光と影、天と地、太陽と月、暑いと寒いなどがあり、対極のものが滞りなく循環し、抑制し合いながらバ

ランスを保っていると考えられています。自然界の一部である人間の体も、陰陽のバランスの影響を受けています。陰陽のバランスが保たれているのが健康な状態で、崩れていると不調があらわれ、ケアをせずに崩れた状態に留まっていると病気を引き起こします。

薬膳では自分の体質が陰か陽かを知り、そのときの体調や気候も鑑みて「中庸＝ちょうどよいバランス」にするために、何を食えばいいのかを考えて食事を組み立てていきます。

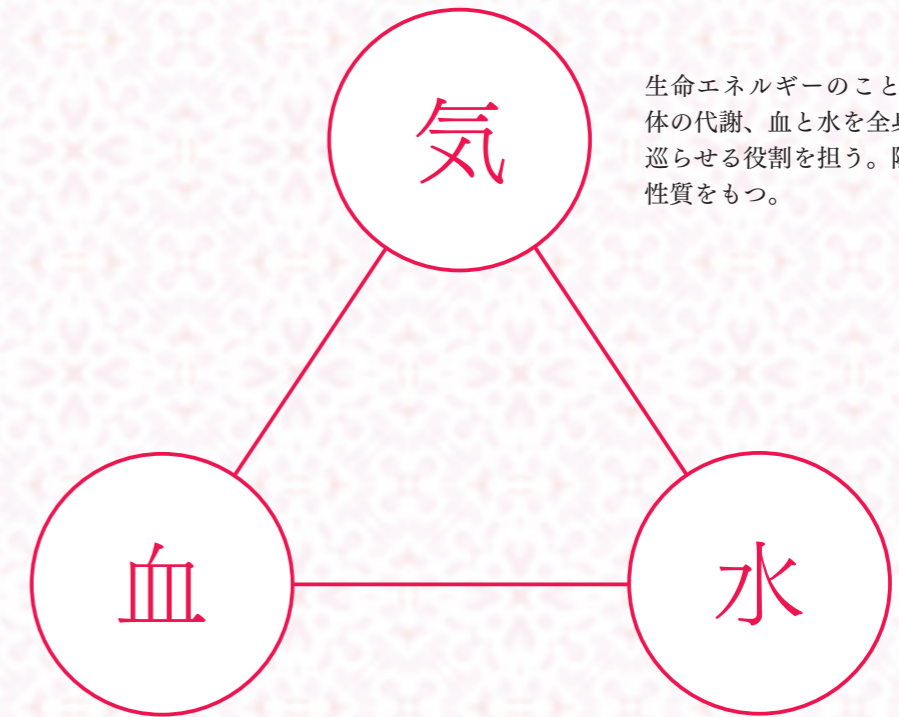
体の中の陰陽は「気・血・水」にあらわれる

人間の体は「気・血・水」の3つの要素がスムーズに巡ることによって、生命を維持しています。「気・血・水」は連動しており、ひとつでも悪くなったり、滞ったりすると、すべてに影響してきます。

気が重い、気が減入るという人は、気の巡りが滞っていて（気滞）、疲れやすい人は気が足りない（気虚）状態。肩こりや月経痛は血の巡りの滞り（瘀血）、貧血や目の疲れなどの症状は血が不足している（血虚）状態のあらわれです。むくみや頭が重い、体がだるいなどの症状は、水の代謝不調（痰湿）、唇などの乾燥は水の不足（陰虚）と考えられます。薬膳

における食養生では「気・血・水」のバランスを整えることを重視し、どんなときに何を食えばいいのかを考えていきます。

また気は陽、血と水は陰の性質をもちます。気が強すぎると、陰に影響を及ぼしますし、血、水が多すぎると陽が足りなくなり、陰陽のバランスが崩れます。たとえば暑がりの人は陽が強いのか、陰が足りない状態。寒がりの人は陽が弱いのか、陰が多い状態を示します。体の「気・血・水」の状態がわかれば、陰陽のバランスもわかるので、食材や養生法を選ぶ目安にもなります。



生命エネルギーのことで、体の代謝、血と水を全身に巡らせる役割を担う。陽の性質をもつ。

血液や栄養物質、またそれを全身に巡らせ、内臓を正常に機能させる働きのこと。西洋医学でいう血液よりも範囲が広い。隠の性質をもつ。

体内の水分、体液の総称で、津液ともいう。体、内臓を潤し、正常に機能させる働きをし、陰の性質をもつ。