

食 養 生

(催乳、美容、老化防止編)

中国には、

「病は食事で治す、

食事で治らないときに薬で治す」

という有名な言葉があります。

今回は催乳、美容、老化防止にきわめて有効な食品

鯉・豚足・明日葉

について解説いたします。



効 用

「鯉」の薬用としての記述は、約 2000 年前の中国最古の薬物書「神農本草経」に「鯉は長期に食用しても害がなく、人の健康を保つ上薬に分類される。」とあります。さらに明の時代、有名な李時珍の著書「本草綱目」に母乳促進効果（催乳効果）が記載されました。

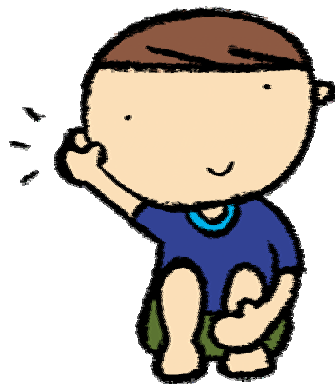
つまり、鯉は乳児に母乳を飲ませたくても、母乳が充分に出ない母親にとって願ってもない特効食品なのです。他の薬効としては、浮腫（むくみ）を減らす効果が有名で、脚気、肝臓病にも有効です。肝臓病末期の腹水に、赤小豆鯉魚湯（鯉と小豆）という漢方薬が著効を示します。

栄養科学

鯉は栄養学的にも優れた食品です。

低カロリーで良質の蛋白質にはコラーゲンが豊富で美容にも効果的です。

必須アミノ酸・カルシウム・ビタミンB₁・ミネラルもバランスよく含まれています。動脈硬化を防ぐと言われるEPA（エイコサペンタエン酸）、血管を丈夫にするDHA（ドコサヘキサエン酸）をも含んでいます。



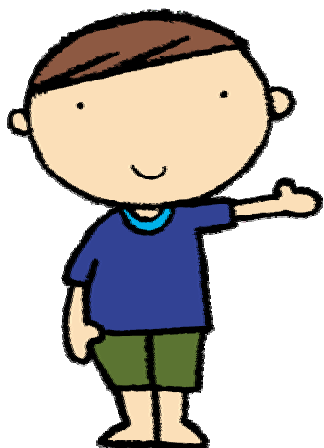
鯉料理にチャレンジ！

臭みが気になる方は、調理前4～6日間、たらいに真水を入れ、鯉を泳がせると泥臭さが消えますよ。（あらいに最適）

鯉（コイ）こく

- ① 大き目の鍋に輪切りの鯉を並べるように入れ、たっぷりの水を入れ火にかけます。沸騰したらすぐに“とろ火”にして半日くらいじっくり煮込みます。
(大きな骨まで柔らかくなってきます。)
- ② 味噌をすり鉢でよくすり、煮汁を少量加えて溶いてから、鍋の回りのほうから加えます。好みに隠し味に砂糖を加えます。(味は薄めが良いでしょう)
- ③ 味噌がとろっとしたらしょうゆを隠し味程度入れ出来上がり。とっても熱くてこわれやすいので盛り付けるときは慎重に。

お好みに小口ねぎや山椒、きざみ生姜をのせてもよくあいます。



豚足



効用

いわゆる豚の足。沖縄では「アシティビチ」と言って古来から家庭料理として普及しています。栄養学的には、コラーゲンが非常に豊富であり美容や健康増進に優れ、母乳分泌促進効果は、科学的にも証明されています。

調理方法

昔は、まず豚足の表面を焼くことから始められたが、最近の下ごしらえされ 5cm くらいの輪切りにした調理済＆真空パックが、一般のスーパーなどで売られています。湯洗後、昆布や大根とだし汁で軟らかく煮て、醤油少々と塩、酢味噌やポン酢で食べると良いでしょう。

とんそく

豚足（ティビチ）

- ① 豚足 1.2 kg（約 1 頭分）を鍋に入れ、2～3 回茹でこぼします。（これで、アクがとれます）
- ② 圧力鍋に豚足とねぎ、スライスした生姜、水をひたひたに浸かる程度入れ、約 20 分茹でます。
- ③ 鍋に鰹のだし汁 10 カップを入れ、豚足を戻しいれます。アクを取り除きながら約 30 分茹で、酒（泡盛）200cc を加え、水でもどした昆布をいれます。」
＊好みで一口大に切った大根・揚げ豆腐を加えます。
- ④ 軟らかく煮えたら塩・醤油少々を加え、味を整えます。

お好みでタカのツメをいれても良いでしょう。



あ し た ば
明日葉



別名：八丈草、明日草

地方名：アイタバ、ヤータバ

近年、青汁で有名なケール(キャベツ・ブロッコリーの原種)と比較しても優るとも劣らないと新聞・TVで話題となりました。

学名は *Angelica keiskei* Koidz. または *Angelica Utilis* と言い、「天使の贈り物」の称号が与えられています。

温暖気候の沿岸部に生息するセリ科の植物で、{今日葉を摘んだのに明日新しい葉が生えてくる}謂れから「あしたば(明日葉)」と言われます(実際は3日くらいかかります)。4～5月から新しい葉が、花期は7～9月、成長がよく草丈は1mにも達します。

効用

「大和本草」で不老長寿の薬草として紹介され、母乳分泌促進効果があることから、乳牛の牧草としても知られています。

明日葉とハマウドは、見誤りやすいのですが、明日葉は茎を切ると黄色い汁が出ます（ハマウドは白い汁が出る）。この主成分のイソクエルチトリン・ルテオリンには強心・利尿・降圧・緩下作用があります。カルコンとクマリンには抗菌・抗癌・抗潰瘍・血栓止作用があるとの科学的知見が報告されています。



またカロチン、ビタミン（特にビタミンB₁₂）も多く、精油、アンゲロールなどの成分を含み、食欲増進、疲労回復、強精、貧血に効果があると言われています。

最近、悪玉脂肪セルライトにも明日葉が有効との知見が、報告されアメリカ FDA（米国食品医薬局）から承認されています。

「日本の薬草」によれば、若葉を5～7月に採集して、おひたし、和え物、汁の実などにして食すと記載されています。地方の「道の駅」や通販（伊豆諸島産）で売られています。



参考図書：

「日本の薬草」 貝津好孝 著、菅原光二 写真、小学館 発行
「原色牧野和漢薬草大図鑑」 三橋博 監修、北隆館 発行

明日葉（アシタバ）の天麩

- ①明日葉 50 g の葉を水で洗い水分を切っておきます。
- ②明日葉の葉は適当に切ります。
- ③茎は、硬めにさっと茹でて、食べやすい大きさに切ります。
- ④小麦粉 80 g・コーンスターチ 20 g・塩胡椒を混ぜ、卵 1 / 2 個を溶き入れ、冷水を加え濃度を調整し、天麩羅の衣を作ります。
- ⑤③を明日葉に軽くつけ、中温に熱した油で、さっと揚げます。
- ⑥ 2 度目を高温にして、2 度揚げすると甘味が増します。

※明日葉の茎を使う料理では、火のとおりを均一にして同じ食感に仕上げるため、茎の太さをなるべく揃えるようにしましょう。繊維質はごぼうに負けません！

是非お試しください。

