

1月の薬膳 おせち料理

1月の行事食は疲れた胃腸を元気にし食欲増進を目的とした薬膳料理です。

※食品効能についての参考資料

- ・薬用食品学改訂第5版
- ・5訂日本食品成分表



おせち料理について

正月に特別な料理を作って祝うことは、中国から伝わりました。一年のうちに一月一日、三月三日、五月五日、七月七日、九月九日というように、奇数である月と奇数の日を五日選び、五節句として定めたものです。おせち料理を正月料理の意味に使いますが、広くは五節句の料理でもあります。おせち料理は五穀豊穡を願い家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りを込めて、縁起のよい海や山でとれるさまざまな食材を用います。

【おせち折】

- 1 日の出蒲鉾
- 2 伊達巻
- 3 数の子の土佐醤油漬
- 4 芝海老の玉子包揚げ
- 5 鰯の山椒焼
- 6 鶏の若菜巻
- 7 蕪と鮭の奉書巻
- 8 昆布巻
- 9 蟹真丈の錦巻
- 10 秋刀魚の柚庵焼
- 11 磯松風焼
- 12 シシャモの南蛮漬



- 13 高野豆腐の含め煮
- 14 捻り梅人参の含め煮
- 15 松形大根の含め煮
- 16 信田巻
- 17 花蓮根
- 18 鰻のけんちん焼
- 19 錦玉子
- 20 金柑の甘露煮
- 21 茄子の煮浸し
- 22 黒豆
- 23 いんげんの梅肉揚げ

【御飯物】

御赤飯

【御吸い物】

亀甲大根 紅白豆腐 貝割れ 花麩

薬膳食品と効能

<栗>

疲労回復や便秘予防によいとされています。

<党参>

キキョウ科のツルニンジンの根で強壮作用があり、食欲不振、疲労、手足の冷え性、息切れなどさまざまなものに効果があると考えられています。また、胃などの消化機能を正常に保つ機能もあるとされています。

<花椒>

健胃整腸作用、消炎作用があり胃腸を刺激して代謝機能を高める作用があるとされています。



平成29年元旦
ウエルフェア九州病院 レストラン課

