

# 体を温めるには重ね煮が最適

冬は、血行をよくする旬の野菜をどん  
どんとることに加えて、調理法にもひと  
工夫。食材は生のまま食べると体を冷や  
してしまうので、加熱調理してから、食  
べるようにしましょう。

とくにお勧めしたいのが重ね煮です。

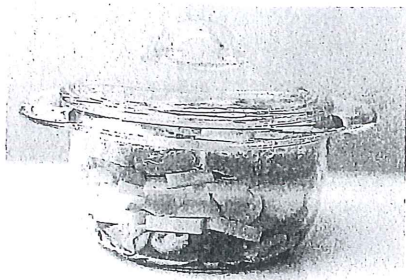
重ね煮とは、食材を切って、重ねて、煮  
るだけ。ふた付きの鍋一つでできる、簡  
単な調理法です。鍋の中でエネルギーの  
対流が起こり、深みのあるおいしさが生  
まれます。しかも、皮をむくことやあく  
抜きも不要。野菜を丸ごと調理し、素材  
本来の味や栄養をたいせつにします。た  
だし、収穫から時間のたった、サトイモ  
やジャガイモなどは皮をむき、山菜や野  
草、タケノコはあくを抜きます。丸ごと

食べるので、新鮮で安心な野菜を選び、  
よく洗うこともお忘れなく。

重ね煮の基本は、陰のものを下にして  
陽のものを上に順々に重ねることです。  
根菜と葉菜の順だけ気をつければOK。  
左の図を参考にしてください。

汁物や煮物、和え物なども重ね煮で作  
れます。それぞれ野菜を並べ、誘い水適  
宜を足し、煮てから調味します。汁物や  
煮物はやわらかくなるまで煮てから、し  
ょうゆなどで味をととのえますが、みそ  
で味つけするときは、初めから入れまし  
よう。和え物はさつと煮た後で、鍋ごと  
水につけて冷やし、和え衣と和えます。  
煮ることで甘みが増す、冬野菜の重ね  
煮で、体じゅうぽかぽかに温まります。

## 基本の重ね方

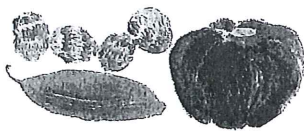


分量の少ないものは等間隔に並べることで、  
偏りができず、全体にうまみが回る

## 季節の養生食

### 秋

暑い夏の次は、  
恵みの秋の到来  
です。新米など  
の穀物や、サツマイモなどのイモ  
類は豊富なデンプンが、夏に消耗  
した体力を補ってくれます。この  
時期の食材は、夏のものより陽に  
傾きます。冬に備えて免疫力を高  
める季節でもあります。



#### 旬のもの

##### 野菜

ニンジン、カボチャ、ナス、サツマ  
イモ、ゴボウ、サトイモ、レンコン、  
ぎんなんなど

##### 魚介

サンマ、サバ、サケ、カマス、ハタ  
ハタ、カジキ、カキ、カワハギなど

### 夏

太陽の光が降り  
注ぐ季節。その  
光を浴びて陰の  
野菜がぐんぐんと育ちます。ビタ  
ミンの多いトマトなどの酸味や、  
水分をたっぷり含んだ果菜は、ほ  
てった体を冷やし、暑さから守っ  
てくれます。生野菜をサラダや酢  
の物にするのもお勧め。



#### 旬のもの

##### 野菜

キュウリ、オクラ、ナス、トマト、  
ピーマン、カボチャ、枝豆、トウモ  
ロコシ、ゴーヤなど

##### 魚介

スズキ、マアジ、アユ、カンパチ、  
ハモ、アナゴ、イカ、タチウオ、イ  
ワシなど

### 春

寒さの厳しかっ  
た冬を過ぎると  
芽吹きの春です。  
山菜や野草などの独特の苦みに含  
まれるミネラルが、冬にたまった  
老廃物を排出してくれます。春に  
は、下から上へと伸びる陰の野菜  
と、陽のものをバランスよくとり  
ましょう。



#### 旬のもの

##### 野菜

山菜、フキ、タケノコ、アスパラガ  
ス、グリーンピース、サヤインゲン、  
春キャベツ、新タマネギ、ソラマメ  
など

##### 魚介

マダイ、カツオ、サワラ、メバル、  
トビウオ、アサリ、ハマグリ、ワカ  
メなど

\*旬は地域によって多少ずれるので、各土地の旬のものをとるようにしましょう