

# 「夏のかんたん薬膳教室」 を開催しました！

5月25日に、中央公民館で開催の「夏のかんたん薬膳教室」に16人が参加しました。講師は作州薬膳で国際中医薬膳師の久保敦子さん。夏の養生法と薬膳料理を教えてくださいました。



参加者からは「初めて耳にする言葉もあり勉強になった」「楽しく参加できた」「家でも作ってみたい」の声がありました

山梔子と浅蜷のご飯、ゴーヤともやし  
のナムル、鮭のベーコン巻き、  
ハイビスカス美肌デザート

## 【調理実習の様子】



ゴーヤともやしを使って  
清熱、夏バテ防止に！

鮭をベーコンで巻き、焼きます。  
ソースはパプリカ、ピーマン、  
玉葱。肝を労り、血の巡りを良  
くして体調を整える目的があり  
ます。

夏の養生法：津山は盆地特有の夏蒸し暑く冬寒い特徴があります。水分代謝を良くする食材（はと麦、小豆、黒豆、茄子、もやし等）やストレスを緩和する食材（三つ葉、茗荷、シークワーサー、ライチ、カモミール等）を選ぶこと、季節の特徴も踏まえた食材の組み合わせも考えましょう。