



おつけ団子 slow food 山梨県おおつきおつけ団子 B1グランプリ
3位

おつけ団子は完全食！食材の5色・五味調和（薬膳）で健康一番！！

・食材5色とは・・・「青・赤・黄・白・黒」に分類され、それぞれ違う働きがある

青➡余分な熱を鎮め、のぼせ、気分の高まりやイライラを改善。胃が弱く冷えを感じている時は摂りすぎないように。

赤➡血液を補い、貧血傾向の改善。血の巡りを良くする。胃腸が弱っている時や、妊娠中の時は摂りすぎないように。

黄➡消化機能を整え、下痢気味を改善。気力の衰えを改善する。過剰摂取しなければ得に注意することはなし。

白⇒呼吸気道と皮膚を潤す働きがある。冷え性がきつい時は生食は控えめにする。

黒⇒発育促進や老化防止、滋養強壯の働きがある。腫れたニキビがある時は控えめにする。

・五味調和とは・・・私達の体は、体温・心拍・血圧・血液量・ホルモン量を一定範囲に保つよう調整する機能を備えています。このバランスが崩れると体調不良や病気へとつながります。薬膳では、食材の「五味」の働きを活かして身体のバランスを整えていきます。

五味・・・酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味(塩辛い)

酸味⇒肝臓・大脳・胆・目によい。血液浄化・解毒作用・体引き締め作用

寝汗・下痢・頻尿によい。胃・脾臓を弱くする。

苦味⇒熱を下げ、余分な水分を対外に出す。咳・頭痛・目眩によい。肺・大腸を弱める。風をひきやすい。皮膚の光沢がなくなり、体毛が抜けやすくなる。胃腸を冷やす。

甘味⇒胃腸，脾臓によい。滋養強壯・緊張をゆるめ痛みを和らげる。腎臓・膀胱・耳を弱くする。体がだるく、ブヨブヨになる。胃が弱くなり、髪の毛が抜ける。

辛味⇒肺・大腸・鼻によい。発汗・血行促進・体を温め、風邪予防。肝臓・大脳・目に悪い。筋肉がひきつる・爪が弱くなる。汗や気を発散し過ぎて逆に冷える。

鹹味(塩辛い)⇒腎臓・膀胱・耳・骨に良い。粘膜を潤して便秘を改善。

心臓に悪く血圧を上げる。小腸の機能を弱める。血液が粘り顔面のつやがなくなる。腎から水分を奪いエネルギーを失う。

- ・西洋医学⇒食餌療法はカロリーで計算する。
- ・東洋医学⇒薬膳で食材の栄養価で体質にあった食材を選び体調を整え

免疫力を高める。

《おつけ団子の食材》

人参	赤	心臓
大根	白	肺臓
味噌		胃
かぼちゃ	黄	脾
きのこ		膵臓
ごぼう	黒	腎臓
白菜	青	肝臓

おつけ団子レシピ(2人前)

- ・大根 ……40g
- ・人参 ……40g
- ・ごぼう ……20g
- ・かぼちゃ ……40g
- ・きのこ ……少々
- ・白菜 ……1枚
- ・油揚げ ……1/2枚
- ・みそ ……40g
- ・だし汁 ……3カップ

①小麦粉 ……1/2カップ ・水 ……1/2カップ

②ねぎ ……少々(みじん切り)

作り方

1 大根・人参は銀杏切、ごぼうは斜め切り、かぼちゃは5ミリ位の暑さ

油揚げは湯通しし薄きり、きのこは小口切り

2 だし汁の中に1を入れて、軟らかくなったら火を止めて味噌で味付け

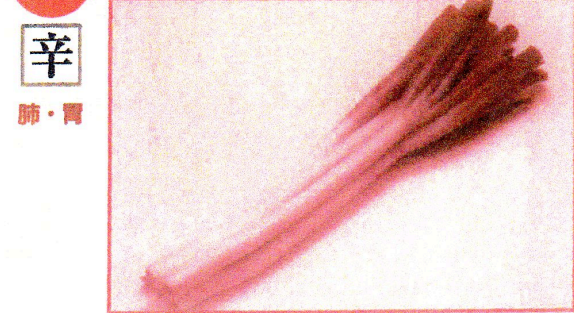
をする。

3 ①の団子のもとを練って作る。この時、丸めた団子を水に浸けてグルテン(白い水)を軽く抜く。そして、火をつけた2の汁の中に落とし、団子が浮いて来たら出来上がり。

4 器に盛り②をトッピングし完成

※写真左のマークは、食材の持つ5つの性質「熱・温・平・涼・寒」と、五味「酸・苦・甘・辛・鹹（塩辛い）」、帰経「心・肺・肝・脾・腎・小腸・大腸・胆・胃・膀胱」を表しています。

温 **ネギ** [旬：冬]



辛
肺・胃

日本のネギの種類には千住(根深、深谷)、下仁田(群馬県)、九条(青ネギ)などがあります。西日本では青ネギ(葉ネギ)、東日本では白ネギ(根深ネギ)がよく用いられます。独特の匂いは硫化アリル(アリシン)と呼ばれる成分で抗酸化・抗菌作用があります。

効果・効能 ネギの白い部分には薬効があり、青い部分にはビタミンA・C、β-カロテンが豊富です。発汗、解熱、のどの炎症を鎮める働きがあり、風邪予防、冷え性改善のほか腰痛、肩こりにもおすすめの食材です。

中国では「葱白(そうはく)」と呼ばれ、体を温め、発汗を促す生薬として使われます。疲労回復、殺菌、解毒作用、気持ちを鎮め、食欲増進にも効果的です。

ワンポイント 独特の辛味と苦みは、料理の味を引き締めて、食欲を増進させます。ニンニクのように強い刺激がないので胃の弱い人も安心。

平 **しいたけ** [旬：春・秋]



甘
肝・胃

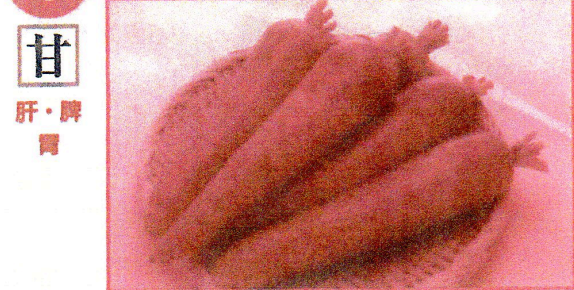
日本、中国、韓国などで食用に栽培されるほか、東南アジアの高山帯やニュージーランドにも分布します。春物の旬は3~5月、秋物の旬は9~11月。低カロリーで、食物繊維やビタミンB群が豊富です。干しいたけは旨みが凝縮され、紫外線に当たると増えるビタミンDがさらに豊富になります。

効果・効能 血中コレステロールを低下させる成分エリタデニン、タンパク質、ビタミンB群を含み、欧米では「命の霊薬」と言われます。動脈硬化や高血圧の予防・改善への期待が高まっています。また、疲労回復、不眠症改善、レンチナンには免疫力を高める働きがあります。

ワンポイント 干しいたけは「どんこ」と呼ばれる肉厚のものがおいしく、水で戻すのが基本。急いで戻すときは、ぬるま湯に砂糖を加えると早く戻ります。

干しいたけの粉末大さじ1をお湯に溶かして、一日3回飲むといいでしょう。

平 **にんじん** [旬：秋~冬]



甘
肝・脾
胃

1年中出荷されますが、本来の旬は秋から冬。β-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜の代表。にんじん半分を食べれば1日に必要なビタミンAが摂取できます。

効果・効能 体内でビタミンAに変換されるカロテンは目の働きを高め、皮膚や粘膜の健康を保ちます。また、がん予防の効果も期待されており、血流効果もあります。胃腸の働きを高め、食欲増進作用があるので、エネルギー不足の方は積極的に食べましょう。しかし、カリウムを排除する成分が含まれているため、利尿剤を服用している方は、食べすぎるとカリウム低下症を起こしやすいので注意。

ワンポイント 生薬で有名な高麗人参は、オタネニンジンというウコギ科の生薬であり、私たちが一般的に食べているにんじん(セリ科)とは異なる植物です。高麗人参は、滋養強壮剤として古くから活用されており、疲労回復、造血、健胃などの作用があります。

温 **かぼちゃ** [旬：夏]



甘
脾・胃

1年中出荷回りますが、旬は夏。一般的に食されているのは西洋かぼちゃ(栗かぼちゃ)や日本かぼちゃで、ズッキーニもかぼちゃの仲間です。β-カロテンを多く含み、他にもビタミンB群・C・Eも含んでいます。ゴマに匹敵するほどのミネラルも豊富です。

効果・効能 漢方では南瓜(なんか)と呼ばれ、滋養強壮、疲労回復、活性酸素除去作用、風邪予防、血流改善、便秘予防に効果的です。冬至のかぼちゃは、緑黄色野菜が少なくなる冬場のビタミン源とした先人の知恵です。ビタミン豊富でカロリー控えめ、体を温めるので冷え性などの女性の強い味方です。

ワンポイント 不足しているのはタンパク質と脂質なので、肉、牛乳、チーズと料理すると相性抜群です。

かぼちゃのワタの部分は、果肉の約5倍のカロテンを含みます。よく洗ってから煮物やスープなどに入れるといいでしょう。

温

小松菜

[旬：冬]

甘

肺・肝
脾
大腸
胆・胃



「冬菜」「雪菜」という別名からもわかるように、冬に旬を迎える青菜類の代表選手です。カロテン、ビタミンC、鉄分なども含み、カルシウムの含有量はほうれん草の約5倍以上。野菜の中でもトップクラスを誇ります。

効果・効能 血の巡りを良くする作用があり、冬場に活力を与える食材です。また、体の余分な熱を取って、心を安定させる作用もあります。胃腸の働きを促すので、便秘解消にも役立ちます。

体内がほてりやすい体質の方におすすめの食材です。また、イライラしやすいストレスタイプの方も、小松菜で心を落ち着けましょう。下痢気味の方は食べ過ぎないように注意を。

ワンポイント 青菜の中でもクセがなく、アクも少ないので、グリーンジュースにも適した野菜です。

涼

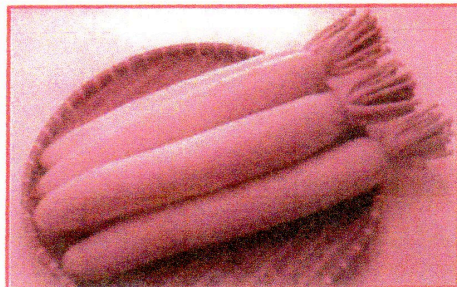
大根

[旬：晩秋～冬]

甘

辛

肺
大腸
胃



秋の終わりに冬にかけて旬を迎えます。薬味に使う青首大根は通年野菜。日本には弥生時代に伝わり、食卓に欠かすことのできない野菜です。消化酵素のアミラーゼ、オキシダーゼを多く含み、ビタミンCも豊富です。

効果・効能 大根は生では辛く、加熱すると甘くなる性質を持ちます。消化不良を助け、体内の毒素を分解する働きがあります。また、咳や痰を鎮める効果もあり、二日酔いや風邪を回復させる食材としても活躍しています。

肺を温め潤す効果もあるので、生で食べ過ぎなければ、どんな体質の方にも向く食材です。ただし、消化を良くし、便秘を促すため、下痢気味の方は控えめに。

ワンポイント 大根おろしには、焦げに含まれる発がん性物質を分解する作用があります。また魚肉などの解毒作用もあるため、「焼き魚に大根おろし」は先人の知恵なのです。

涼

小麦

世界で最も生産量の多い穀物で、パンやパスタなど、さまざまな形で小麦を食べています。

甘

心

効果・効能 中国では「心気を養う」とされ、精神安定や気力増進に効果があるとされます。タンパク質、脂質、ビタミンB群、リン、リノール酸を含みます。胚芽部には小麦の73倍のビタミンE、25倍のビタミンB2を含むので、小麦を食べるなら全粒粉のほうが、生活習慣病予防になる成分を多く含んでいます。食物繊維やビタミンEは胃腸を丈夫にし、老化防止にも有効です。

ワンポイント 小麦を使った漢方薬に「甘麦大棗湯」という処方があります。これは甘草、ナツメ、小麦からできていてノイローゼや気分を鎮める効果があります。

寒

ごぼう

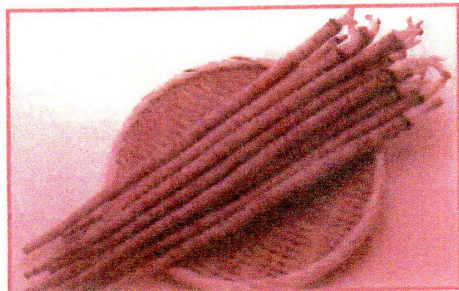
[旬：初夏・秋・冬]

甘

苦

辛

肝



1年中出回りますが、ごぼうは12～1月が旬の冬野菜です。食物繊維の多い食材として、日本と韓国では古くから食されてきました。

効果・効能 豊富な食物繊維が腸の働きを活発にし、整腸作用があります。また、のどの痛みや咳、利尿作用の食材としても注目されているので、のど風邪などを患った際にも食べるというでしょう。

ただし、食物繊維は消化しにくいので、胃腸が弱い方は控えめにします。

ワンポイント ごぼうの「苦」の味を引き立てるのは、「相剋」の関係にあたる「鹹(かん)」食材です。鹹の食材である昆布を使った「ごぼうのごぶ巻き」は、バランスのよい利になった一品です。