

- 4 普段の食事こそが体に負担のかからない最高の「薬」となります。
- 5 食材には不調に効く「薬効」があり旬の食材は季節の不調を改善します。
- 6 **漢方の基本を知る** ① 気・血・水
- 7 **漢方の基本を知る** ② 五味五性
- 8 **漢方の基本を知る** ③ 五臓と五行

Part 1 櫻井先生 つぶやきレシピ集

- 10 トマトゴーヤチャンプルー
- 11 四川麻婆豆腐
- 12 焼きレタスのオイスターかけ
- 13 コシヨウそうめん
- 14 豚しゃぶサラダ
- 15 かぼちゃソテー黒ごま蜜かけ
- 16 あじと梅じそはさみ焼き
- 17 キャベツのポトフ
- 18 お好み焼き
- 20 きゅうりの塩昆布あえ
- 21 じゃがいも蒸しバター
- 22 黒豆と豚肉の煮込み
- 23 豚肉となすの香味ソースかけ
- 24 豚肉と白菜のミルフィーユ鍋
- 25 レンチン茶碗蒸し
- 27 冬瓜とスペアリブの煮込み
- 28 ドライトマトとあさりの酒蒸し
- 29 くるみとニラの炒め物

- 30 とうもろこしごはん
- 31 枝豆ごはん
- 32 手間いらずのスープジャーおかゆ
- 33 **おやつだって漢方の効能がある！**
- 34 緑豆ぜんざい
- 35 大根あめ
- 36 焼きいちごのはちみつかけ
- 37 グレープフルーツゼリー
- 38 すりおろしりんご
- 39 千し柿クリームチーズ
- 40 レンチン大学いも
- 41 かぼちゃ団子
- 42 **毎日の飲み物も養生になる！**
- 43 酒粕ココア
- 44 はちみつレモン
- 45 しそ緑茶
- 46 黒糖生姜茶
- 47 柚子炭酸
- 48 熱中症対策＆夏のミネラル不足に手作り経口補水液
- 49 昆布水
- 50 **食養生の基本 その①**
- 51 体と心の健康のために大切な7つの「食」

Part 2 野菜具だくさん スープ&みそ汁

- 52 **温野菜を摂取するのにスープは最適！**
- 53 山いもだんごと白きくらげのスープ
- 54 鶏肉とれんこんのジンジャースープ
- 55 たくたのブロッコリーと生ハムのスープ
- 56 豚肉と大豆の高菜スープ
- 57 豚肉の野菜たっぷりスープ
- 58 鶏肉とアボカドのライムスープ
- 59 丸ごとトマトと鶏ひき肉のザーサイスープ
- 60 **食養生の基本 その②**
- 61 櫻井先生の漢方的「食べ方」つぶやき集

- 58 モロヘイヤとエビのエジプト風スープ
- 59 鶏肉と白菜のスープ
- 60 たらと大根のトロトロスープ
- 61 チキンのトマミそスープ
- 62 **だし&みその力を活用しよう！みそ汁は「薬」だ！**
- 63 ポットかつおだし
- 64 昆布水だし
- 65 ドリップかつおだし
- 66 昆布＋煮干し水だし
- 67 さつまいもと豚肉のみそ汁
- 68 ねぎと手羽のみそ汁
- 69 青魚の超簡単 つみれ汁
- 70 トマトとアボカドのみそ汁
- 71 じゃがいもとほうれん草のみそ汁
- 72 さつまいもとブロッコリーのみそ汁
- 73 えびとかぶのみそ汁
- 74 豚肉と菜の花の粗汁
- 75 もずくと冬瓜のみそ汁

Part 3 10の不調を改善する漢方レシピ

- 76 **① 便秘**
- 77 ほたてのソテー香味ソース
- 78 ネバネバばくだん丼
- 79 黒糖シナモンジンジャーティー
- 80 **② 胃もたれ**
- 81 大根ラペ
- 82 りんごとカルダモンのはちみつ煮
- 83 ゆず豆乳
- 84 **③ 冷え**
- 85 えびのペッパー煮
- 86 さば団子の柚子コショウスープ
- 87 じゃがいももちの揚げだし
- 88 **④ むくみ**
- 89 しびれラム炒め
- 90 冬瓜のマリネ
- 91 タイムウーロン茶

- 80 **⑤ 肌あれ**
- 81 牛肉の山いも焼き
- 82 なすとザーサイのあえ物
- 83 たらとしめじの中華蒸し
- 84 **⑥ のぼせ**
- 85 白菜のあつさり煮
- 86 はまぐりとわかめの酒蒸し
- 87 ミント緑茶
- 88 **⑦ うつ**
- 89 春菊とマッシュルームのサラダ
- 90 トマトのみようがソースかけ
- 91 チンゲン菜の蒸し煮ターメリック風味
- 92 **⑧ 不眠**
- 93 牡蠣とほうれん草のポタージュ
- 94 セロリとピーマンの塩麹きんぴら
- 95 レタスとあさりの酒蒸し
- 96 **⑨ 倦怠感**
- 97 牛肉のオイスター炒め
- 98 里いもロースト
- 99 たいのプーアル茶蒸し
- 100 **⑩ 風邪**
- 101 ラム鍋
- 102 グリンピースのポタージュ
- 103 豆乳プリンレモンシロップ
- 104 漢方食材事典100

- 65 **特別編2 スパイスレシピ**
- 66 えび山椒炒め
- 67 なすのトマトマリネクミン風味
- 68 中華風おこわ