

食材のチカラで、免疫力アップ × 代謝スムーズ

めぐり薬膳

yakuzen story®

薬膳は、おかあさんの愛情料理。

家族の健康を守るために

どのような食生活を送ると良いでしょう。

薬膳は、先人が経験を重ね築き上げてきた知恵であり、わたしたちの国、日本の伝統医療「東洋医学」に基づいた食養生法です。

日本人の体質、気質、気候風土にもっとも即した「健康を育てる」料理で、

あなたの10年後、20年後もずっと笑顔でありますように。

薬膳料理研究家 榎玲(まり)先生 プロデュース

金龍 DELI の中華惣菜



青じそたっぷり

鶏ギョーザ

6個 ¥360

むしむし暑い夏、カラダが重くだるいときにおすすめ。鶏肉は気力体力を養うほか、胃腸を丈夫にするはたらきがあります。青じそをたっぷり組み合わせることで代謝がスムーズになり、鶏肉のはたらきを高め、夏をスッキリ爽快に。



カリカリごぼうと

蒸し鶏のサラダ 100g ¥330

気が散り、落ち着かないときは「気」の充実が弱いとき。鶏肉は元気を補い、ごぼうは地中に根を伸ばすことから、生命力が強く、鎮静力をもたらします。ごぼうをカリッ炒めて、香りを楽しみ、おいしさからも気持ち充実を。



青菜八宝の

豆腐あんかけ 100g ¥360

青菜と豆腐で「うるおい美人」。紫外線によるお肌のダメージが気になる季節ですね。豆腐は皮膚にうるおいを与え、青菜は細胞形成を促進し、皮膚の新陳代謝をスムーズに。血のめぐりが調うはたらきも持ちます。



榎玲(まり)

薬膳料理研究家 | 管理栄養士

《プロフィール》

スーパーでそろう食材だけでつくる「おうち薬膳」の第一人者。

2005年より薬膳料理教室を開講。

おいしい、かんたん、今すぐ作れる主婦目線のレシピで人気を博し、好評を得ている。

NHK料理番組や、読売テレビ「薬膳のカリスマ主婦」として紹介されるなどテレビや雑誌等、メディアに多数出演。21才のときに原因不明の病気を経験し薬膳と出会う。

自身と長男のアレルギーを克服した経験を持つ。

大自然に恵まれた能登半島出身。

薬膳子育て20年目、夫は鍼灸師。

著書

「ナチュラル薬膳」

「おうち薬膳」

スクール・鍼灸院

・薬膳料理教室yakuzen story

・薬膳レシписクール

・食とはりきゅうの暖彩

レッスン情報

