

薬膳スクール桜桃庵

庵主、主任講師 おうち薬膳研究家 智祥^{ちしょう}

2020年9月24日

薬膳4,000年の宝

おうち薬膳の智慧は一生もの

わたしたちのからだは、食べたものからつくられる、だから、なるべく食生活を正しく...さて、その正しくとは何でしょうか？ ひとことでいえば、その時期にその地域で獲れる食材を適量あまり加工しすぎないでいただく、といったイメージになるでしょうか。ひとは、好みも考えも別々ですが、大きくヒトとしてくくってみると、やはり、自然の一部であって大自然の摂理を制御することはできないと知ることですね。2,000年代に入って、いくつものパンデミックがありましたが、目には見えないウィルスの脅威にさらされるのは平等なのに、大丈夫なひととそうでないひとに分かれるのは何故でしょうか？

文明の中で、薬膳が現れはじめ、やがてははっきりとした形をとり、時代の環境に淘汰されながら4,000年をかけて現代に至るまで、自身の体調を健やかに保つための工夫を先人たちもずっと続けてきたわけです。抗生剤のない時代には、感染症は今よりずっと深刻な死に至る病だったに違いありません。あるいは、ヤナギの煎じ液が解熱作用を持つことを先人たちは経験から知っていました。今から100年ほど前に、そのヤナギのサルチル酸を純化させて合成したのがアスピリンです。また、みなさんもお存じのビタミンCは、1937年頃に単体としてはじめてパプリカから抽出されました。まさに、食べたものからつくられ、必要に応じて摂取すれば薬効を得るのが自然の恵みであり、「薬膳」そのものを思い起こさせます。いつ襲ってくるかわからない見えない敵におびえるよりも、いつでも、日々、健やかに暮らしてゆくための先人の智慧を学ぶことは、あなたの一生の宝になるわけですね。

おうち薬膳って何？

現代は、食べたいものをいつでも食べられる便利な時代です。自炊をしなくても町にはいくつものコンビニやスーパーがあり、まな板や包丁のない家庭もあると聞きます。桜桃庵に薬膳講習におみえになる方でも、ほとんどの方は「出刃包丁はありません」とおっしゃいます。魚は切身で売られていますし、使う機会もないからでしょう。では、ないならないなりに、使わなくてもできる薬膳を工夫するしかありません。大事なことはそこではありません。

多くの方は、レシピを見て、そこに書かれてある食材や調味料をそろえないとつくれないと考えます。料理好きや調理経験の長い方は、一部を省いたり別の食材と入れ替えても大丈夫とわかりますが、料理が苦手ではそれも難しいでしょう。

でも、大丈夫です。そこからはじめればいいのです。大切なのは、食材の価値を知り、自分に合う生薬をいくつかとり入れながら調理してみることです。すると、面白いことに、食べることでなく、生活のあらゆる場面で、ものの見方が変わってくるから不思議です。食材や食生活への関心が深まることによって、体調を整えるための情報や積極的な節制について意識が止まるようになるからでしょう。

これなら、たまには、はめを外すことがあっても、日頃の平均点が高めであれば大変なことにはなりませんね。そうして、継続しておうち薬膳的な思考をくり返すことで、不測の事態に打ち克つ体調管理へとつながっていきます。

薬膳と聞いて、敷居の高い、薬臭い、アレもダメこれもダメ、厳しいとイメージする方が多いようですが、そんなことをしても、しょせん続かないのではありませんか？ 何事も成功のひけつは止めないで続けることです。できることから始めてください。あなたらしさが活かせるおうち薬膳の1ページが開かれるのを待っていますよ。遠方からいらっしゃるのが難しい方、お忙しい方向けにwebスクールをご用意しました。まず、こちらから、おうち薬膳のエッセンスを習得なさってはいかがでしょうか？みなさんと情報の共有ができますことを楽しみにしております。

