



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

「美容の薬膳」 西洋デザート

バナナクレープ ドライフルーツと山査子ソース 生姜のアイスクリーム添え

9/1
(金)

中村調理製菓専門学校 鎌田 裕之

材 料	分 量	作 り 方
<クレープ生地・4枚分>		<クレープ生地を作る・焼く>
薄力粉	60 g	①ボールに薄力粉、グラニュー糖、塩をふるい入れる。
グラニュー糖	10 g	②溶き卵を①のボールの中心に加え、泡立て器でまわりから徐々に
塩	少々	粉と混ぜ合わせる。
卵	80 g	③焦がしバターを加え、よく混ぜたら、牛乳で少しずつ生地をのぼしていく。
バター	10 g	④約30分生地を寝かせ、焼く前に、よく混ぜて、漉す。
牛乳	160 cc	⑤フライパンを予熱し、軽くサラダ油をペーパーで塗り、中火弱の火加減にし、
<具材>		クレープ生地をお玉7分目くらいの量で流し、生地の周りに焼き色が
バナナ	1.5本	付き始めたら裏返し、約5秒ほど焼き、ペーパーの上などにあげ、
蜂蜜	20 g	粗熱を取る。
バター	5 g	<具材の加熱・包む>
ラム酒	大さじ1	①バナナは斜めに厚くスライスする。
<ソース>		②フライパンを加熱し、蜂蜜を加え、軽く色付ける。
山査子	20 g	③バナナを重ねないように②のフライパンに並べ、表面が
水	160 cc	キャラメル状になるように加熱する。
グラニュー糖	16 g	④ラム酒をふりかけ、フランベし、皿に移す。
コーンスターチ	大さじ1/2	⑤焼き上げたクレープ生地にバナナをのせ、好みの形に包む。
オレンジリキュール	10 cc	<山査子ソースを作る>
ドライフルーツミックス	60 g	①山査子を包丁で粗切りし、分量の水と一緒に蒸して溶かす。
<飾り>		②①の液体を鍋に入れて沸かし、少し煮詰める。コーンスターチで
ミント	4枚	軽く濃度を付け、仕上げにドライフルーツミックスを加える。
粉糖	少々	オレンジリキュールや杏露酒で香り付けする。
生姜アイス	120 g	<盛り付け>
(デッシャー4杯分)		①皿の中央にバナナを包んだクレープを盛り、生姜アイスをトッピングし、
		皿全体にソースを流す。仕上げにミントを飾り、粉糖を振りかける。

◎調理のポイント

- ・クレープ生地は混ぜ合わせて直ぐには焼かない。
- ・バナナのキャラメリゼは、薄くスライスすると崩れるので、厚めに切り、焼く時に触りすぎないようにする。
- ・山査子が戻りづらいので、しっかりと蒸す。



YAKUZEN EXPO 2017

主催:中村学園大学・上海中医薬大学

会場:福岡国際センター

「美容の薬膳」インドネシア料理

Soto-Ayam(ソトアヤム) Gado-gado(ガドガド)

EMI & 中村希利奈

9/1
(金)

材 料	分 量	作 り 方
【Soto-Ayam(ソトアヤム)】(20人分)		
鶏肉	1 kg	①キャベツは細かく切り、もやしは1分間ゆでる。 トマトは1cm大に切り、長ねぎは食べやすい大きさに切る。 ②春雨は熱湯で戻す。 ③卵はゆで卵にする。 ④香辛料の材料をフードプロセッサーでみじん切りにする。 ⑤熱した鍋にサラダ油を入れ、みじん切り香辛料を香りが出るまで炒めておく。 ⑥鍋に水、鶏肉、レモングラス、サラムの葉、ライムの葉を入れて、弱火で鶏肉に火が通るまで煮込む。 ⑦一旦、鶏肉を取り出し、裂いておく。 ⑧ボウルに鶏肉、春雨、もやし、キャベツ、トマト、ゆでたまごと長ねぎを入れて、その中にスープを注ぐ。 ⑨付け合せのライムやフライドオニオン、ウンピンと一緒に召し上がってください。
レモングラス	2本	
サラムの葉	3枚	
ライムの葉	3枚	
塩、こしょう	少々	
サラダ油	大さじ3	
水	2 L	
キャベツ	100 g	
もやし	200 g	
春雨	50 g	
卵	4個	
トマト	大2個	
長ねぎ	1本	
【みじん切り香辛料】		
赤玉ねぎ	1/4個	
ニンニク	4片	
しょうが	2 cm	
ターメリック(粉)	小さじ1	
キャンドルナッツ	5個	
付け合せ		
ライム	1個	
フライドオニオン		
ウンピン		
【Gado-gado(ガドガド)】(4人分)		
ニガウリ	50 g	①ニガウリ、ジャガイモ、ニンジン、キャベツは一口大に切り、ゆでる。もやしもゆでる。 ②卵はゆで卵にし、殻をむいておく。 ③揚げテンペ、厚揚げも一口大に切っておく。 ④①、②、③を皿に盛り付け、ピーナッツソースをかけ、クルプックを添えて供する。
ニンジン	50 g	
キャベツ	50 g	
もやし(根切り)	50 g	
ジャガイモ	50 g	
卵	1個	
揚げテンペ	50 g	
厚揚げ	50 g	
クルプック	適量	
【ピーナッツソース】		
Skippy(ピーナッツバター)	340 g	①刻んだ材料を鍋に入れ、火にかけ混ぜながらソースを作る。
ニンニク	4片	
唐辛子	1本	
赤砂糖	20 g	
塩	小さじ1	
水	300 g	
ケチャップマニス	大さじ2	
ライム	適量	
タマリンド	適量	

◎調理のポイント

Gado-gado(ガドガド)は温野菜にピーナッツソースをかけた料理です。



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

9/1
(金)

「美容の薬膳」薬膳炒飯

中国菜館 福新楼料理顧問 王 和雄

材 料	分 量	作 り 方
白飯	700 g	①陳皮、紅花を水で戻してみじん切りにする。
玉葱	100 g	
胡瓜	100 g	②玉葱、椎茸をみじん切り、胡瓜、青ネギを粗みじん切りにする。
戻した椎茸	50 g	
豚ミンチ	50 g	③玉葱、椎茸、ミンチ、胡瓜を炒め、醤油で下味をつける。
全卵	3個	
青ネギ	大さじ1	④白飯に全卵1個を加えほぐす。
陳皮	10 g	
紅花	2 g	⑤鍋をよく焼き、炒め油を加え、全卵2個をスクランブルする。 白飯を加え炒める。
醤油	少々	
炒め油	少々	⑥③の材料を加え、調味料Aで味をつけ、青ネギを加える。
調味料A		
塩	小さじ1強	⑦①の材料を加える。
胡椒	少々	
砂糖	少々	
うまみ調味料	少々	

◎調理のポイント

家庭の火力にあわせ、200 g～300 g程度に小分けして炒めることがポイントで、火力に合わせて炒める事が中国料理の基本の一つである。



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

「美容の薬膳」 四川麻婆豆腐

陳麻婆豆腐

中国菜館五福オーナーシェフ 柴田 眞利

9/1
(金)

材 料	分 量	作 り 方
木綿豆腐	1丁(約350 g)	①白葱、ニンニク、豆豉をみじん切りする。 ②豚ミンチをよく炒め A を加え更に炒める。 ③豆腐を 1.5 cm角に切り少量の塩を入れた湯に入れ茹でる。 ④②の鍋に B を入れ香りよく炒め、スープ200～250 ccを入れる。 ⑤④に湯切りした豆腐を入れ煮込み味見をして、葉ニンニク、白葱みじん切りを入れ C にて仕上げる。
豚ミンチ(あら目)	120 g	
葉ニンニク	1本	
白葱	大さじ2	
粉山椒	適量	
甜麵醬	大さじ1	
醤油	大さじ1	
紹興酒	大さじ1	
胡椒	少々	
ニンニク	小さじ1/2	
豆豉	小さじ1	
ピーシェン豆板醤	大さじ1	
旨味調味料	少々	
一味唐辛子	小さじ1	
ラー油粉	小さじ1/3	
ラー油	大さじ1	
山椒油	小さじ1	
水溶き片栗粉	大さじ2～3	

◎調理のポイント



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

「家庭の薬膳」

9/2
(土)

薬膳冷やしタンタンメン 太極ソース

中村調理製菓専門学校 節句田 真一

材 料	分量	作 り 方
豚ひき肉	25 g	① ☆清補涼は洗ってから10分ほど水につけておく。 ② 鶏ガラスープ3リットルと①を合わせて3時間蒸す。蒸上がれば冷ましてこす。 ③ 干し椎茸は水で戻し、粗みじんにカットする。 ④ ザーサイを薄切りにして水洗いし、塩分を抜く。水気を切って、粗みじんにカットする。 ⑤ ひき肉を炒めて、続いて③と④を入れて、ひき肉調味料(A)で炒めて味をつける。 ⑥ トッピングの白葱を白髪ねぎにカットし、赤ピーマンも細切りにして水にさらし、あわせておく。 ⑦ オクラ、青梗菜、大葉はボイルし、水に落とす。オクラは種をとる。一口大にカットし、分量の薬膳スープと合わせてミキサーにかける。さらに山椒油を入れてのばす。 ⑧ トマトの皮を湯むきし、分量のラー油と合せてミキサーにかける。 ⑨ スープ調味料(C)の固形物をミキサーに入れ他の調味料も少しずつ入れてのばし回し続ける。 ⑩ 中華麺をボイルし、茹であがったら水で洗ってぬめりを落とす。 ⑪ ⑩の麺を氷水で冷やしてしめる。ざるに入れ、水気をよくきる。 ⑫ 器に⑨のスープを注ぎ入れる。⑪の麺をその上に盛る。 ⑬ ⑤のひき肉を麺の上に盛り付け、⑥の白髪ねぎを盛り付ける。 ⑭ ⑦と⑧のソースを盛り付ける。 ⑮ ライムの皮をおろしてふりかけて仕上げる。
干し椎茸	1/2枚	
ザーサイ	2 g	
オクラ	1本	
青梗菜	1/5本	
大葉	3枚	
薬膳スープ	15 g	
山椒油	4 g	
トマト	30 g	
ラー油	4 g	
中華麺	120 g	
ひき肉調味料(A)		
酒	3 g	
醤油	1 g	
甜麺醤	4 g	
胡椒	少々	
薬膳スープ(B)		
鶏ガラスープ	3リットル	
清補涼	150 g	
スープ調味料(C)		
薬膳スープ	100 g	
豆乳	35 g	
醤油	20 g	
酢	4 g	
ライムジュース	5 g	
ねり胡麻	40 g	
ピーナッツ	5 g	
【トッピング】		
白葱・赤ピーマン		
ライムの皮		
梨		
白きくらげ蜂蜜シロップ煮		

◎調理のポイント

【清補涼(セイホリョウ)】☆

* 香港の家庭でもよく飲まれるスープで、夏の暑い時期や乾燥する秋に体を温めながら体にこもった熱をとる薬膳食材を抽出して飲みます。

・棗(ナツメ): ナツメの乾燥品。

・龍眼肉(リュウガンニク): リュウガンの種子を包む甘い肉質の仮種皮の乾燥したもの。

・蓮子(ハスノミ): ハスの実を乾燥したもの。

・玉竹(ギョクテク): ユリ科のアマドコロの根茎を乾燥したもの。

・芡実(ケツジツ): オニバスの種子の乾燥品。

・沙参(サジン): トウジャンノツリガネニンジンの根を乾燥したもの。

・淮山(ワイサン): 山イモの乾燥品。

・薏苡仁(ヨクイニン): ハトムギの種子。



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

「家庭の薬膳」江戸時代の農学者・大蔵永常の和食を楽しむ

9/2
(土)

切り干し大根の甘酒和え

管理栄養士 樋口 勝子

材 料	分 量	作 り 方	
切り干し大根	30 g	①切り干し大根は水で戻し、水気を絞り食べやすい大きさに切る。	
芽ひじき	5 g		
桜えび	7 g		②芽ひじきはたっぷりの水につけて戻し、水気を切る。
糸寒天	1.5 g		③糸寒天は戻しておく。
白ゴマ	5 g		④調味料Aを合わせておく。
調味料A		⑤ボールに切り干し大根、芽ひじきの水気を切り、桜えび、糸寒天の水気を切って加え、④で味つけする。	
〔甘酒〕	大さじ4		
〔うす口しょうゆ〕	大さじ1と1/2		
〔唐辛子〕	適宜		

◎調理のポイント



YAKUZEN EXPO 2017

主催: 中村学園大学・上海中医薬大学

会場: 福岡国際センター

9/2
(土)

「家庭の薬膳」フルーツ氷細工

タカラホテル福岡 総料理長 高橋 毅

◎調理のポイント

1)示範
氷細工

2)実習
パイナップル細工



YAKUZEN EXPO 2017

主催: 中村学園大学・上海中医薬大学

会場: 福岡国際センター

「家庭の薬膳」英語でクッキング

9/2
(土)

Crepes

Radio DJ Colleen

材 料	分 量	材 料	分 量	作 り 方
【Basic Crepe recipe】				
Flour	140 g			① Mix eggs, milk and oil together. Sift in flour and mix. Add a little salt.
Eggs	2			② Heat a frying pan and put some oil in.
Milk	280 g			③ Add about 2/3 of a ladle of the crepe mix to the pan and spread it out.
Oil	15 g plus more			④ Cook for about 20 seconds and flip.
a little salt				⑤ Reduce heat and add fillings.
【American Style】		【Mexican Style】		⑥ Fold the edges over on all four sides and cook a little longer.
Sliced Ham	2	Canned tuna	30 g	⑦ Slide onto a dish and enjoy.
Shredded cheese	15 g	Shredded cheese	15 g	
Corn	10 g	Tomatoes	50 g	
Lettuce	10 g	Corn	15 g	
Mayo	12 g	Cumin powder		
Salt & Pepper		Spinach (Frozen ok)	20 g	
【European Style】		【Banana Chocolate】		
Smoked Salmon	20 g (2 pieces)	Bananas	1/2	
Ricotta cheese	30 g	Crashed walnuts	10 g	
Spinach (fresh)	20 g	Honey	21 g	
Salt & Pepper		Cocoa powder	2 g	
		Butter	10 g (1 slice)	
【生地】				
薄力粉	140 g			① 卵、牛乳、油を一緒に混ぜる。薄力粉を入れて混ぜる。少量の塩を加える。
卵	2個			② フライパンを熱し、油をひく。
牛乳	280 g			③ フライパンにレードル2/3の量のクレープ生地を入れ、ひろげる。
油	15 g 強			④ およそ20秒加熱し、ひっくり返す。
塩	適宜			⑤ 火を弱め、具をのせる。
【アメリカ風】		【メキシコ風】		⑥ 四隅を折り、少し長めに加熱する。
ロースハム	2枚	ツナ	30 g	⑦ お皿に移し、食事を楽しむ。
ピッツァ用チーズ	15 g	ピッツァ用チーズ	15 g	
コーン	10 g	トマト(ダイス)	50 g	
レタス	10 g	コーン	15 g	
マヨネーズ	大さじ1(12g)	クミンパウダー	適宜	
		ほうれん草(冷凍)	20 g	
【ヨーロッパ風】		【バナナチョコ】		
スモークサーモン	20 g (2枚)	バナナ	1/2本	
リコッタチーズ	30 g	クラッシュクルミ	10 g	
ほうれん草(生)	20 g	はちみつ	大さじ1(21g)	
塩・こしょう	適宜	ココアパウダー	小さじ1(2g)	
		バター	10 g (1スライス)	

◎調理のポイント

It's fast and easy to make and you can enjoy it with many different fillings.



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

「 老化防止の薬膳 」 日常の薬膳 I

エビの烏梅漬け

上海中医薬大学 基礎医学院 教授 文 小平

9/3
(日)

材 料	分 量	作 り 方
生きている川のエビ	125 g	①党参はスライスして水洗いし、湯通しする。
同享九制烏梅	22.5 g	
日本の梅干し	50 g	②鍋に烏梅と梅干し、水を入れて弱火で煮る。
党参	2.5 g	
水	250 g	③別の鍋に川のエビを入れ、水からゆでる。
塩、砂糖、こねぎしょうが、紹興酒	適量	
		④③のエビと党参を②に漬けて、味付けをする。

◎調理のポイント



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

「 老化防止の薬膳 」 キクイモ和菓子

①香ばしいキクイモのくるみもち ②味噌万十

9/3
(日)

和菓子処 兎月 店主 白井 誠一

材 料	分 量	作 り 方
【香ばしいキクイモのくるみもち】		
餅粉	100 g	①餅粉と上白糖はふるって、キクイモ粉末とよく混ぜ合わせておく。
上白糖	100 g	②醤油とぬるま湯を混ぜて、2～3回に分けて①に混ぜ合わせる。
キクイモ粉末	10 g	③②を濡れ布巾を敷いた蒸し器に移して約15分蒸す。
濃口醤油	20 g	④蒸しあがった③を温めておいたボールに移し、しゃもじまたは
ぬるま湯	90 g	すりこぎで捏ねて馴じんだら、予めローストしておいた
くるみ(ロースト)	40 g	くるみを入れて、均等になるように混ぜる。
きな粉	適宜	⑤タッパーなどの容器に霧吹きをして、周りにきな粉を塗して
		④を流し入れ、平らにならす。
		⑥冷めてから⑤を取り出し、好みの大きさに切って盛り付け、
		きな粉をかけて仕上げる。
【味噌万十】		
米味噌(粒のないもの)	20 g	①味噌とふるった上白糖をボールに入れてホイッパーで合わせる。
八丁味噌	20 g	②配合の水で重曹を溶いて、①に少しずつ入れながら
上白糖	70 g	混ぜ合わせる。
小麦粉	100 g	③全体が均一になったら小麦粉を入れ、カード、しゃもじまたは
水	30 g	ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
タンサン(重曹)	3 g	※混ぜすぎないようにさっくりと合わせる。
キクイモ餡	420 g	④③の生地15g、キクイモ餡23gで包あんし、蒸し器で8～10分蒸す
手粉(薄力粉)	適宜	(ふたに露取り布巾をする)。
		⑤④の粗熱が取れてから皿に取る。

◎調理のポイント

【香ばしいキクイモのくるみもち】

- ・餅粉にはきっちり水を吸わせる。
- ・くるみのローストは160℃以上で行う。



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

「 老化防止の薬膳 」 日常の薬膳Ⅱ

百合根と白木耳のスープ

9/3
(日)

上海中医薬大学 基礎医学院 教授 文 小平

材 料	分 量	作 り 方
百合根	100 g	①大棗、白木耳、クコの実は水で30分もどし、白木耳は根元のかたい所を除く。 ②百合根は洗って1枚ずつに分け、色のついているところを除き、水に浸す。 ③鍋に水、大棗、白木耳、氷砂糖を入れて圧力鍋で20分煮る。 ④百合根を5分ゆでる。 ⑤③を器に盛り、百合根、クコの実を飾る。
白木耳	15 g	
大棗	50 g	
クコの実	7.5 g	
氷砂糖	50 g	
水	500 g	

◎調理のポイント



YAKUZEN EXPO 2017

主催：中村学園大学・上海中医薬大学

会場：福岡国際センター

9/3
(日)

「 老化防止の薬膳 」 具たくさんスパニッシュオムレツ

ホテルニューオータニ博多 総料理長 小田 英男

材 料	分 量	作 り 方
卵	5個	<p>①じゃがいもはさいころ状に切り、ゆでる。</p> <p>②たまねぎ、黒木耳、赤ピーマン、ズッキーニはスライスにする。ペティトマトは 1/2 カットにする。法蓮草は 3~4 cm長さに切る。</p> <p>③松の実、胡桃は荒微塵に切る。</p> <p>④フライパンにニンニクをオリーブオイルと共に入れ香りを出す。</p> <p>⑤④に法蓮草以外の野菜を入れてソテーする。</p> <p>⑥ボールに卵を割り溶く。</p> <p>⑦最後に法蓮草を入れソテーし、ニンニクを取り出す。</p> <p>⑧卵と⑦を合わせフライパンで焼いていく。</p> <p>⑨フライパンの中でひっくり返し、両面を焼く。</p> <p>⑩まな板に取り出し、カットしてケチャップをつけ、皿に盛る。</p>
プレミアム豆乳	適宜	
じゃがいも	90 g	
玉ねぎ	80 g	
法蓮草 <small>(薬膳材料)</small>	80 g	
黒木耳 <small>(薬膳材料)</small>	50 g	
松の実 <small>(薬膳材料)</small>	15 g	
胡桃 <small>(薬膳材料)</small>	15 g	
ペティトマト	1.5個	
赤ピーマン	20 g	
ズッキーニ	50 g	
パルメザンチーズ	20 g	
叩きニンニク	1片	
オリーブオイル	少々	
バター	少々	
塩・胡椒		
ケチャップ		

◎調理のポイント