

みじょう

未病を治す

その1

これから案内役を
いたすソウヨウと申す。
よろしくおつきあい
頼みますじゃ。



今を遡ること約二千年、中国後漢の時代に張仲景が著した医書『金匱要略(きんきようりやく)』の冒頭には、「上工治未病(上工は未病を治す)」とあります。「上工」とは名医を指し、「未病を治す」には二つの意味があると考えられています。一つは、発病を未然に防ぐという、予防医学の考え方、もう一つは、発病後の進行を妨げるという考え方です。確かに、めんどうな服薬やつらい治療に縛られず、副作用の心配もせずに、「未病を治す」ことができれば、こんなありがたいことはありませんよね。

今回から、「未病を治す」と題し、身近な生薬を、効能、煎じ方、食べ方、レシピも含めて、楽しくご紹介したいと思います。

刀豆（なたまめ）

第1回は、刀豆（なたまめ）です。「刀豆のどこが身近なの？」と思われる方も、カレーライスにつきものの福神漬けの材料のひとつと聞けば、納得していただけるでしょうか。名前のとおり、刀そっくりの大きな莢（さや）に入った大きな豆、それが刀豆です。



『医食同源の处方箋』より



刀豆の大きさ、おわかり
いただけるかな？

効能：降氣止・温腎助陽

「気を降ろしてしゃっくりを止め、腎を温めて陽気を助ける」という意味です。

ここでいう「腎」とは、生命エネルギーの源である「気」を貯蔵する臓を意味します。刀豆には、「腎」の機能を高めることで、生命エネルギー、いいかえれば体の免疫力を高める作用があるのです。

刀豆にはカナバニン、ウレアーゼなどの成分が含まれ、それぞれ、排膿・抗炎症作用、腎機能改善作用があることも報告されています。具体的には、冷えからくるしゃっくり、嘔吐、腰痛、蓄膿症などに用いられます。



煎じ方

まず、刀豆を茶色くなるまで香ばしく炒ります。このとき、刀豆はかなり勢いよくはぜますので、ポップコーンを作る要領でふたをした方が安心です。炒った刀豆を粉碎し（すりばちでもスピードカッターでもOK）、水から30分位煎じます。冷えからくるしゃっくり、嘔吐、蓄膿症、咳などに効果があります。

食べ方

効能はどうあれ豆の一種、小豆と同じように煮れば食べられます。ひと晩水につけ、よく洗った後、1時間半くらい煮ればできあがり。汁も残さずいただきましょう。食べすぎると胃がもたれやすい方は、生姜と一緒に煮るとよいでしょう。

お酒の好きな方には、粉碎した刀豆を黄酒（紹興酒）に入れる方法もあります。

日本では手に入りませんが、本場中国では、新鮮な豚の腎臓を刀豆と一緒に煮て食べるようです。「腎」の機能低下による腰痛に効果があると言われています。

ちなみに、豚の腎臓はまさしく「腎」、刀豆の形も、どこか腎臓に似ていませんか。そのあたりも、「腎」に作用するゆえんと、中医学では考えているようです。



豆を煮るとくれば、あんこ。あんことくれば、刀豆あんまん。なんと、ご存じない？！
それでは教えてしんぜよう。

刀豆あんまんのレシピ



材料（16個分）

皮

薄力粉	100g
強力粉	100g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
砂糖	1/4カップ
ドライイースト	大さじ1/2
ぬるま湯	120cc
サラダオイル	大さじ1/2

刀豆あん

1時間半煮た刀豆	10～15粒
砂糖	適量
塩	少々

作り方

- ①皮の材料すべてを合わせ、5分くらいこねる
- ②軽くラップをかぶせ、少し暖かいところで30分以上発酵させる。
2倍くらいの大きさになり、指をつっこんで穴があけばOK
- ③発酵させている間に、刀豆を汁ごとスピードカッターでペースト状にし、砂糖、塩を加え、弱火で練りながら水分を飛ばし、あんを作る。少しゆるいくらいで火を止めると、余熱でちょうどよい硬さになる
- ④皮を16等分し、中心は厚め、端は薄めに広げ、あんを包む。形はお好み。豆の形に包んでも、おもしろい
- ⑤15分程度蒸して、できあがり



たかが刀豆、されど刀豆

刀豆あんまん
小さいのが、ほんものの刀豆

質問などございましたら、遠慮なく薬剤師におたずねください。

雙葉薬局