

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

### 梅雨&夏こそ！食材パワーを生かす“薬膳せいろ” ＜YouTubeライブ配信＞

あさりと大根のはるさめ梅流し蒸し

トウジャンのモーニングセット

鶏むね肉とセロリの蒸し麻婆豆腐

2026.6.20  
講師：井澤 由美子 先生  
料理家、国際中医師

## あさりと大根のはるさめ梅流し蒸し

### 材料：1人分

あさり（殻つき・砂抜きしたもの）	5～6個
大根	100g
緑豆はるさめ（乾燥）	20g～30g
昆布	1枚(3cm×4cm)
梅干し	1～2個
好みで	
大根の葉（細かくきざむ）	適量
こしょう	適量

### <つくり方>

- (1)あさりはこすり洗いをする。
  - (2)せいろに器を置き、乾燥したままのはるさめと昆布を入れ、スライサーで薄切りにした大根をのせ、梅干しを入れて、水150ml～200mlをひたひたに浸かるくらい注ぐ。
  - (3)湯気の上上がった鍋に(2)のせいろをのせて、約8分中強火で蒸す。あさりを入れてさらに2分蒸す。あさりの口が開いたら、梅干しをくずしながらいただく。
- ※好みで大根の葉やこしょうをふってもよい。

# トウジャンのモーニングセット

## 材料：1人分

キッコーマン おいしい無調整豆乳 ..... 200ml

黒酢 ..... 大さじ1

キッコーマン 濃いだし 本つゆ ..... 大さじ1

季節の果物 ..... 適量

(バナナ、いちじく、りんごなど、好みや体調に合わせて)

レモン (輪切り) ..... 2枚

はちみつ ..... 適量

ベーグルなど好みのパン ..... 適量

好みで

香味野菜 ..... 適量

ラー油 ..... 適量

## <つくり方>

(1)せいろに器をのせる。

(2)果物は適宜、皮や芯を取り除き、食べやすいように切る。器に果物を入れ、レモンをのせ、はちみつをかける。トウジャンの器には黒酢と本つゆを入れて豆乳を注ぐ。(混ぜないこと)

(3)湯気の上上がった鍋に(2)のせいろをのせて豆乳が固まるまで約10～13分中強火で蒸す。空いたところにパンを入れて、軽く蒸らす。

※好みで香味野菜やラー油を天盛りにしてもよい

# 鶏むね肉とセロリの蒸し麻婆豆腐

## 材料：1人分

絹ごし豆腐（角切り）	1/2丁（150～200g）
鶏むね肉（小さめに切る）	80g
塩こうじ	小さじ1
片栗粉	少々

A	セロリ（みじん切り）	80g
	しょうが（すりおろし）	小さじ2
	甜麺醤	小さじ2
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1
	キッコーマン オイスターソース	小さじ1～2
	キッコーマン 豆板醤	小さじ1/3
	中国山椒	少々

## 好みで

セロリの葉（細かくきざむ）	適量
ラー油	適量

## <つくり方>

- (1)ポリ袋に鶏肉に塩こうじを入れなじませ、片栗粉を薄くまぶす。Aは混ぜ合わせる。
  - (2)せいろに器を乗せ、Aと(1)を入れ、全体を混ぜて豆腐をのせる。
  - (3)湯気の上がった鍋にせいろをのせて約10分、中強火で鶏肉に火が通るまで蒸す。
- ※好みでセロリの葉を散らし、ラー油をかけてもよい



home 食薬ごよみ news 発酵食・保存食 self-healing profile contact

# 食薬ごよみ

「春は春巻き！」  
春の味覚を楽しむ・薬膳



# news

春を味わう、  
新玉ねぎとえびの蒸しオムレツ



体がよるこふ！旬レシピ  
新玉ねぎとえびのスチームオムレツ

## yumiko\_izawa ...

井澤 由美子/料理家/国際中医師/国際中医薬膳師

投稿994件 フォロワー2.5万人 フォロー中602人

健康・美容  
料理家/神楽坂・東京食薬Labo主宰

体調や季節に合わせた食の提案をしています 🍱 2015年～食薬ごはん・発酵薬膳・毒出しスープ・レモン塩・乳酸キャベツ

続きを読む



## New 井澤 由美子 食薬ごはん

フォロワー848人・フォロー中0人  
旬の食材を使った、体に優しくシンプルなおレシピを企画に、発酵食と薬膳？

