kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

キッコーマン ＫＣＣ食文化と料理の講習会

冬こそ、カレー！からだをととのえるワンプレートごはん
＜YouTubeライブ配信＆ホール観覧＞

さつまいもと豆のレンジカレー

ラムの赤ワイン煮込みカレー

白菜と黒ごまのサブジ

黒米ごはん

豆乳チャイ

2026.11.7
講師：ヤミー先生
料理研究家

2026.11.7 ヤミー 先生

さつまいもと豆のレンジカレー

材料：2～3人分

ミックスビーンズ（ドライパック）	100g
さつまいも	1/2本（約100g）
玉ねぎ	1/2個（約100g）
A デルモンテ 完熟カットトマト	1/2パック（約200g）
A しょうが（すりおろし）	小さじ1
A にんにく（すりおろし）	小さじ1
A 油	大さじ2
A カレー粉	小さじ2
A 黒こしょう	小さじ1/2
A 塩	小さじ1/4

＜つくり方＞

(1)玉ねぎは粗みじん切りにし、さつまいもは小さめのひと口大に切って水につける。

(2)耐熱ボウルに玉ねぎ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で5分加熱する。

(3)ボウルにミックスビーンズと水けをきったさつまいもを加えて混ぜ、再度ラップをかけて電子レンジで5分ほどしっかり味がなじむまで加熱する。塩（分量外）で味を調える。

2026.11.7 ヤミー 先生

ラムの赤ワイン煮込みカレー

材料：2～3人分

ラム肉		150g
A	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	小麦粉	小さじ1
玉ねぎ		1/2個
マッシュルーム		4個
油		小さじ1
バター		10g
小麦粉		大さじ1
カレー粉		小さじ2
マンズワイン・赤		100ml
B	デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ	大さじ2
	キッコーマン デリシャスソース ウスター	大さじ1
	水	100ml
	ローリエ	1枚
仕上げ用バター		10g

＜つくり方＞

(1)ラム肉はひと口大に切ってAをまぶす。玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。
(2)フライパンに油を入れて中火にかけ、ラム肉をこんがりと焼いて取り出す。
(3)フライパンにバター10gを加えて、玉ねぎとマッシュルームを少し焦げ目がつくくらいまで炒める。小麦粉大さじ1とカレー粉を加えて炒め合わせる。
(4)(3)に赤ワインを加えて煮立ったらラム肉を戻し入れ、Bを入れて混ぜ合わせ、ふたをして弱火で10分ほど煮る。とろみがついたら仕上げ用バター10gを加えて混ぜ、味をみて塩（分量外）で味を調える。

2026.11.7 ヤミー 先生

白菜と黒ごまのサブジ

材料：2～3人分

白菜	1/4個
しょうが	1かけ
油	大さじ1
ブラウンマスタードシード	小さじ1
カレー粉	小さじ2
黒ごま	小さじ1
塩	小さじ1/2

＜つくり方＞

(1)白菜は縦半分に切ってから1cm幅に切る。しょうがはせん切りにする。
(2)フライパンに油を入れて中火にかけ、ブラウンマスタードシードを入れてパチパチとしてくるまで熱する。
(3)(2)にしょうがを加えて香りが立ったら、白菜のかたい部分を加えて炒め、透明になってきたら葉の部分も加えてさっと炒める。
(4)カレー粉、黒ごま、塩を加えて炒め合わせ、ふたをして水分が出てやわらかくなるまで、10分ほど蒸し煮にする。

2026.11.7 ヤミー 先生

黒米ごはん

材料：2合分

米	2合
黒米	大さじ2

＜つくり方＞

米を洗ってざるに上げ、水けをきって炊飯器の内釜に入れる。黒米を加えて通常の水加減にし、水大さじ1をプラスして通常通りに炊く。

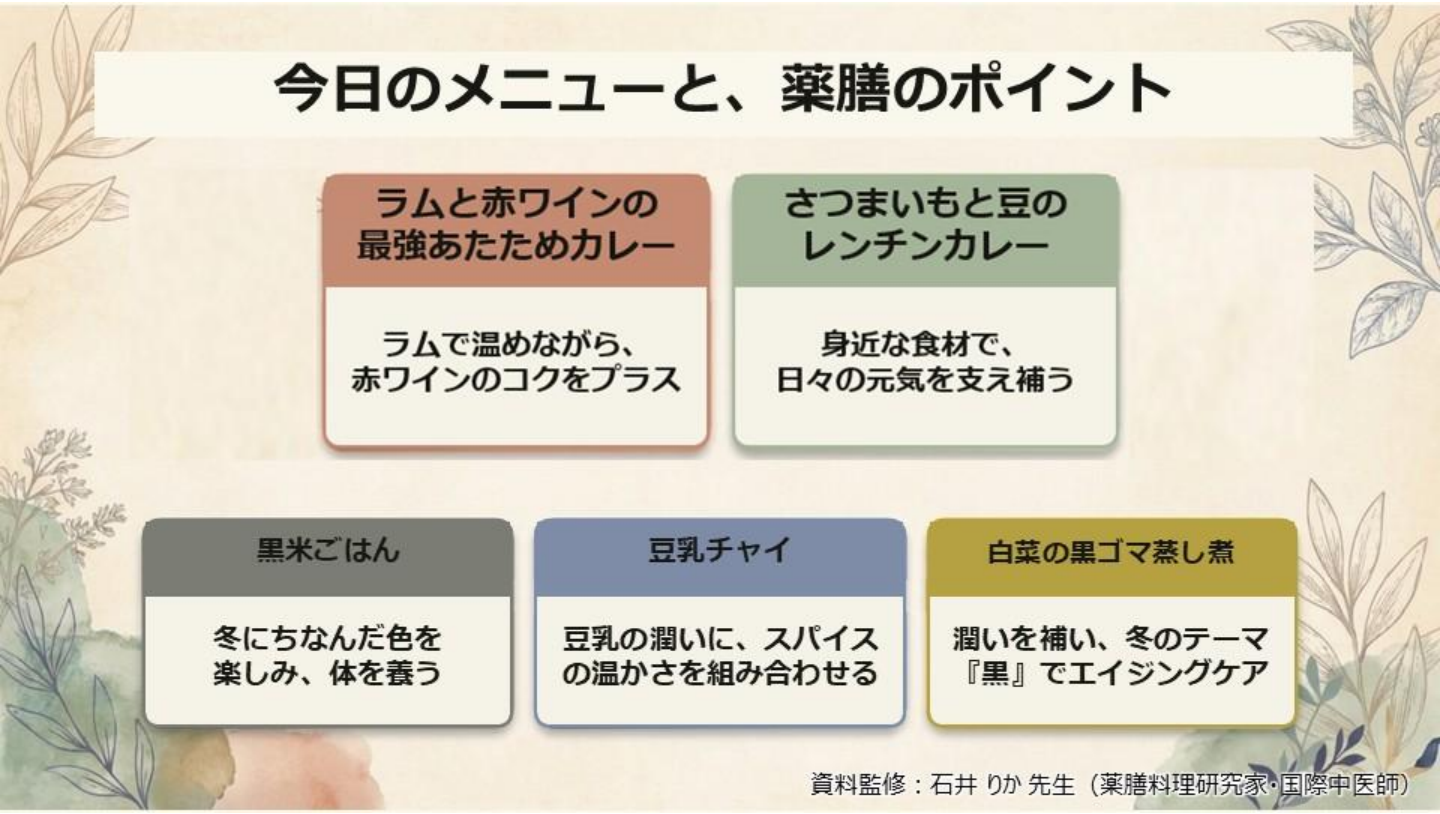
豆乳チャイ

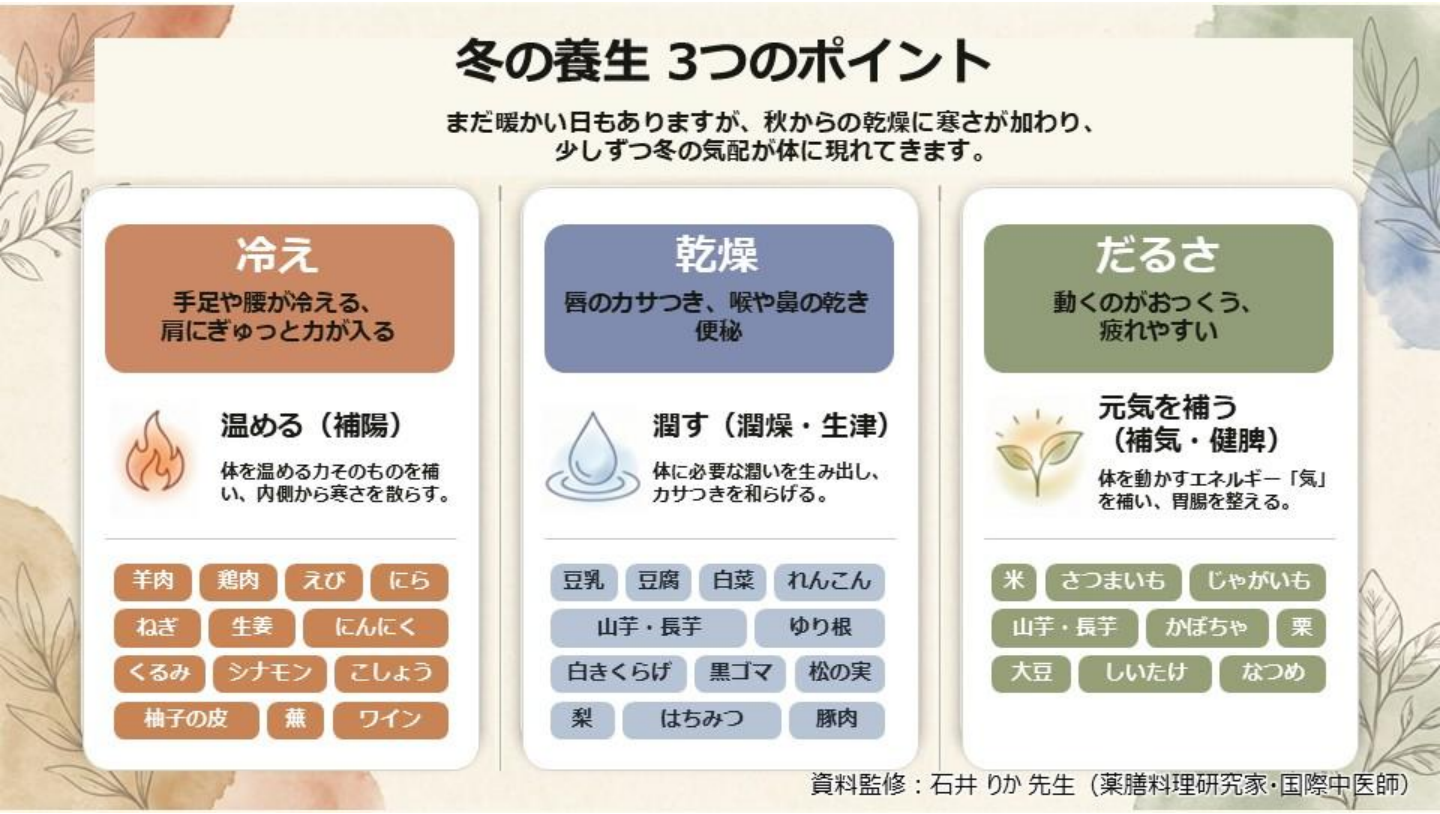
材料：2杯分（180ml）

しょうが	1かけ
シナモンスティック	1本
水	200ml
紅茶	大さじ1（約6g）　※ティーバッグの場合3～4個
砂糖	大さじ2
キッコーマン おいしい無調整豆乳	200ml

＜つくり方＞

(1)しょうがは薄切り、シナモンスティックは半分に折る。
(2)鍋に水を入れて中火にかけ温まってきたら、しょうがとシナモンスティックを加える。煮立ったら火を弱めて1分ほど、しっかりと香りが出るまで煮る。
(3)紅茶を加えて2～3分ほど、茶葉がしっかり開いてしょうが、シナモンスティックも水分を含んでふっくらした感じになるまで煮る。
(4)砂糖、豆乳を加えて温まったら、茶こしでティーポットなどにこしながら入れる。カップに空気を含ませながら注ぎ入れる。


今日のメニューと、薬膳のポイント
ラムと赤ワインの
最強あたためカレー
ラムで温めながら、
赤ワインのコクをプラス
さつまいもと豆の
レンチンカレー
身近な食材で、
日々の元気を支え補う
黒米ごはん
冬にちなんだ色を
楽しみ、体を養う
豆乳チャイ
豆乳の潤いに、スパイス
の温かさを組み合わせる
白菜の黒ゴマ蒸し煮
潤いを補い、冬のテーマ
『黒』でエイジングケア
資料監修：石井 りか 先生（薬膳料理研究家・国際中医師）


冬の養生 3つのポイント
まだ暖かい日もありますが、秋からの乾燥に寒さが加わり、
少しずつ冬の気配が体に現れてきます。
冷え
手足や腰が冷える、
肩にぎゅっと力が入る
温める（補陽）
体を温める力そのものを補い、内側から寒さを散らす。
羊肉
鶏肉
えび
にら
ねぎ
生姜
にんにく
くるみ
シナモン
こしょう
柚子の皮
蕪
ワイン
乾燥
唇のカサつき、喉や鼻の乾き
便秘
潤す（潤燥・生津）
体に必要な潤いを生み出し、カサつきを和らげる。
豆乳
豆腐
白菜
れんこん
山芋・長芋
ゆり根
白きくらげ
黒ゴマ
松の実
梨
はちみつ
豚肉
だるさ
動くのがおっくう、
疲れやすい
元気を補う
（補気・健脾）
体を動かすエネルギー「気」を補い、胃腸を整える。
米
さつまいも
じゃがいも
山芋・長芋
かぼちゃ
栗
大豆
しいたけ
なつめ
資料監修：石井 りか 先生（薬膳料理研究家・国際中医師）

冬のテーマカラーは「黒」。エイジングケアの要『腎』を養う



中医学の五行思想における
冬の五臓は「腎（じん）」

西洋医学の腎臓だけでなく、
成長・発育、年齢に伴う変化、
水分の調節などに関わります。

冬は、健やかに年齢を重ねる
ための「生命力の蓄え」を
大切にする季節です。

黒い食材は、冬の養生の「イメージ」として食卓に取り入れてください。

資料監修：石井 りか 先生（薬膳料理研究家・国際中医師）

生薬としてのスパイス：体を内側から動かす力



クミン

胃腸を温め、消化をスムーズに。
冷えから守るエンジンスターター。



コリアンダー

余分な熱や水分をさばく。
体内に停滞したものを巡らせる。



ターメリック

血の巡りをよくし、重だるい体を
内側からシャキッとさせる要。

冬のカレーのスパイスは、汗が噴き出すほどの辛さにはせず、
香りを楽しみながら重だるい体を「軽く動かす力」をつくりましょう。

資料監修：石井 りか 先生（薬膳料理研究家・国際中医師）

2026.11.7 ヤミー 先生



ym_3stepcooking ···

ヤミー｜料理研究家｜世界の料理・KALDI

投稿4402件　フォロワー1.4万人　フォロー中915人

料理教室

おうちで世界一周🌏世界の料理を日本の家庭で作れる簡単レシピにするのが得意

料理教室👉 @yummyscookingstudio

YouTube @yummys.cooking.studio... 続きを読む

24curry20260720.peatix.comと他3人

ym_3stepcooking



yummyscookingstudio ···

ヤミーズクッキングスタジオ

投稿97件　フォロワー508人　フォロー中10人

料理教室

料理研究家ヤミー主宰の対面&オンライン料理教室です。

@ym_3stepcooking

様々な国料理と調理の基礎をレッスン。毎月通うお稽古スタイルなので確実にスキルアップ！料理が美味しく楽しくなります😊

スタジオは下北沢 @kurauma ... 続きを読む

www.manabi-abc.com/p/15

＜書籍＞









asumarusun　フォロー中　メッセージ　···

投稿225件　フォロワー788人　フォロー中50人

あすまるさんキッチン

コミュニティ

料理研究家ヤミー・ほりえさわこ... 続きを読む

jfj-event-20250227.peatix.com + 2

フォロワー: ouchi7、akiko.ishizu、他6人



「あすまるさんキッチン®」名前の由来

「あす」＝アース（地球）、明日、未来
「まる」＝まるごと、OK、丸くおさまる、輪、和
「さん」＝太陽、燦々（さんさん・明るく光り輝く）、3人
「すまるさん」＝スマイル×3