

枸杞ナポリタン



材料（2人分）			
＜パスタ・具材＞		＜ソース・調味料＞	
スパゲティ	200 g	枸杞の原液	大さじ 4
ウィンナー	4 本	トマトケチャップ	大さじ 4
玉ねぎ	1/2 個	牛乳	大さじ 2
ピーマン	1 個	バター	大さじ 1
生マッシュルーム	3 個	オリーブ油	大さじ 1
		塩・こしょう	各適量

(A)

トマトのリコピン と 枸杞のゼアキサンチン で 体の中から 抗酸化 & エイジングケア！

1

ウィンナーソーセージは5mm幅の斜め薄切りにする。玉ねぎは縦に薄切りに、ピーマンはヘタと種を取り、5mm幅の輪切りに、マッシュルームは薄切りにする。Aの材料は合わせて混ぜる。

2

スパゲティは塩（分量外）を加えたたっぷりの熱湯で、くっつかないように時々混ぜながら、袋の表示時間どおりにゆでる。

3

フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、ウィンナーとピーマン、マッシュルームを加えて炒め、火が通ったら、Aの半量を加えて混ぜ合わせ、火を止める。

4

2のスパゲティをゆで上げ、水けをきる。3のフライパンを火にかけ、スパゲティと残りのAを加えてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

薬膳的効能

- 「小麦」は、心の熱を冷まして精神を安定させる、胃腸の働きを養うなどの働きがあります。
- 「トマト」は、体の余分な熱を冷まし、潤いをもたらします。

ワンポイントアドバイス

- マッシュルームは缶詰でも構いません。
- スパゲティをゆでる時の塩の分量は水の1%です。（水1ℓに対して塩10g）
- 好みで粉チーズをかけたり、水戻しした枸杞の実、パセリのみじん切りなどを散らすとGood！

パンプキンとゴジベリーのパターージュ



材料（2人分）

かぼちゃ	200 g (1/8 個)	水	3/4 カップ
玉ねぎ	100 g (1/2 個)	固形スー プの素	1 個
バター	大さじ 1	塩	適量
牛乳	1・1/2 カップ	枸杞の実	適量
枸杞の原液	大さじ 4	生クリーム	適量

かぼちゃのβ-カロテン と 枸杞のゼアキサンチン の抗酸化力で美容と健康をサポート！

1

かぼちゃは種とワタを取り、5mm 幅に切って皮をむき、2cm 幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。

2

鍋にバターを溶かし、玉ねぎを中火で炒める。しんなりしてきたら、かぼちゃを加え、油がまわるように炒める。

3

牛乳1カップと枸杞果汁、水、固形スープの素を加え、フタをして10分ほどやわらかくなるまで煮込む。

4

粗熱を取り、ミキサーにかけ、鍋に戻す。残りの牛乳を加えて火にかけて温め、塩で味を調える。

5

器に盛り、生クリームを回しかけ、枸杞の実を飾る。

薬膳的効能

- 「かぼちゃ」は、気（エネルギー）を補います。胃腸の働きを整え、疲れや便秘、下痢などを改善する効果があります。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- 枸杞果汁は火を通すと、かぼちゃと似た色になります。栄養も強化されますし、味もかぼちゃだけのときより深みが出て美味しくなります。
- 日本かぼちゃより西洋かぼちゃの方がβ-カロテンが多く含まれています。

枸杞果汁入り ハヤシライス



材料（2人分）

牛肉 (切り落とし)	150 g	枸杞の原液	大さじ 4	} (A)
玉ねぎ	1/2 個	トマト ケチャップ	大さじ 4	
生マッシュ ルーム	4個	しょうゆ	小さじ 2	
バター	大さじ 2	牛乳	1/4 カップ	
小麦粉	大さじ 1	水	1/2 カップ	
ご飯	茶碗2杯分	パセリ (みじん切り)	適量	
塩・こしょう	各適量	枸杞の実	適量	

濃厚な枸杞果汁を加えた、コクと深みのあるハヤシライス！子供も大好き！

1

牛肉は一口大に切り、軽く塩・こしょうをふる。

2

玉ねぎは横に5mm厚さの薄切りに、マッシュルームは石づきを取り5mmの薄切りにする。

3

フライパンにバター大さじ1を溶かし、1の牛肉を入れて強火で炒める。肉の色が変わったら取り出す。

4

3のフライパンに残りのバターを足し、玉ねぎを中火で炒める。うすく色づいたらマッシュルームを加え、油がまわるように炒める。

5

3の牛肉をフライパンに戻し、小麦粉を振り入れて弱火で1～2分炒める。

6

Aの材料を加えて混ぜ、ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調え、弱火で10分煮込む。

7

器にご飯と6を盛り付け、パセリと枸杞の実を飾る。

薬膳的効能

- 「牛肉」は、気血を補います。胃腸の機能を高めたり、足腰を丈夫にする働きがあります。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- 枸杞果汁は濃厚で旨味もあるので、より味に深みが出て美味しくなります。
- 市販のルーに「枸杞の原液」を足すだけでも、味に深みが出て美味しくなります。

フレッシュトマトと 枸杞果汁 の エビチリ



材料（2人分）			
むきえび	200 g	ねぎ	10 cm
水溶き片栗粉 〔 片栗粉 小さじ 2 水 小さじ 4		しょうが	1 片
		にんにく	1 片
		豆板醤	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1・1/2	トマト	小 2 個
		枸杞の原液	大さじ 4
枸杞の実	適量	オイスター ソース	小さじ 1
		塩	小さじ 1/5

枸杞果汁の旨味で、家庭でも簡単に高級中華料理の味に！

1

えびは背ワタを取り、片栗粉と水各大さじ1（分量外）を加えてもみこんだ後、水洗いし、熱湯でさっとゆでる。

2

Aの材料はそれぞれみじん切りにする。トマトは湯むきしてざく切りにする。Bの材料は合わせておく。

3

フライパンにサラダ油を熱し、Aの材料を加えて炒める。香りが出てきたら、1のえびを加え、混ぜ合わせるように炒める。

4

Bを加えて2～3分炒め煮する。煮立っているところへ、水溶き片栗粉を全体に回し入れ、大きく混ぜながら、とろみがつくまで火を入れる。器に盛り付け、水戻した枸杞の実を散らす。

薬膳的効能

- 「えび」は温性の食材で、陽気（体を温めたり、内臓の働きを高めるエネルギー）を補う働きがあるので、冷えや足腰のだるさを改善したり、精力を高めたりします。

ワンポイントアドバイス

- 「えび」は高たんぱく低脂肪でビタミンEやタウリンを含みます。

ふるふる杏仁豆腐 枸杞ソース添え



材料（5人分）			
＜杏仁豆腐＞		＜枸杞ソース＞	
(A)		(B)	
杏仁霜	大さじ3	枸杞の原液	1/2 カップ
グラニュー糖	50 g	はちみつ	大さじ2
牛乳	2 カップ	レモン汁	大さじ1
水	3/4 カップ	コーン スターチ	小さじ1
ゼラチン	10 g	ミントの葉	適量
生クリーム	1 カップ		

枸杞果汁を使った薬膳スイーツで、おしゃれでセレブな健康美人を目指そう！

1

ゼラチンは水大さじ2（分量外）に振り入れてもどす。

2

鍋にAの材料を入れて火にかけて煮溶かす。火からおろし、ヘラで混ぜながら少し熱を取る。

3

2に1のゼラチンを加えて完全に溶かす。生クリームを加え、混ぜ合わせてから濾す。

4

粗熱を取り、器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

5

小鍋にBの材料を入れて中火にかける。

6

鍋底が沸々としてきたら、水大さじ1（分量外）で溶いたコーンスターチを加え、再び沸騰してくるまでかき混ぜながらとろみをつける。常温または冷蔵庫で冷やす。

7

4の杏仁豆腐に6の枸杞ソースをかけ、ミントの葉をあしらう。

薬膳的効能

- 「杏仁」は肺を潤して痰を排出しやすくする、咳や喘息の症状を軽減する、腸を潤して便秘をよくするなどの働きがあります。
- はちみつは甘味で筋肉のこわばりを緩める、肺を潤して咳を止める、腸を潤して便秘を良くするなどの働きがあります。

ワンポイントアドバイス

- 乾燥する秋におすすめのデザートです。

ホームベーカリーで作る 枸杞食パン



材料（1斤分）

強力粉	280 g	塩	5 g
バター	10 g	ドライ イースト	普通：2.7 g 早焼き：4.4g
砂糖	12 g	枸杞の原液	100 mL
スキム ミルク	6 g	水	110 mL

材料を入れてスイッチ「ポン！」。簡単で朝食にぴったり！

1

ホームベーカリー各社の説明書に沿って材料を揃え、計量する。そのうち、水の分量の半量を枸杞の原液にする。

2

説明書の手順に従ってセットし、焼き上げる。

薬膳的効能

- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。
- 「小麦」は、心の熱を冷まして精神を安定させる、胃腸の働きを養うなどの働きがあります。

ワンポイントアドバイス

- 枸杞の実をシロップ漬けにして生地混ぜて焼き上げると、枸杞のレーズンパンになります。
- お好みのドライフルーツでいろいろアレンジできます。

枸杞ミートソース スパゲティ



材料（2人分）

スパゲティ	200 g	枸杞の原液	大さじ 4	} (A)
合い挽き肉	200 g	しょうゆ	小さじ 1	
玉ねぎ	1/2 個	ローリエ	1 枚	
にんじん	1/2 本	赤ワイン	大さじ 2	
セロリ	1/2 本	オリーブ油	大さじ 2	
ホール トマト缶	200 g	塩・こしょう	各適量	

トマトのリコピン と 枸杞のゼアキサンチン で 体の中から 抗酸化 & エイジングケア！

1

合挽き肉は塩小さじ 1/5とこしょう少々を振り、軽くほぐす。玉ねぎ、にんじん、セロリはそれぞれみじん切りにする。（すりおろしてもOK）

2

フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、1の玉ねぎ、にんじん、セロリを入れてしんなりするまでよく炒める。オリーブ油大さじ1と1の合挽き肉を加え、肉をあまりほぐさず焼きつけるように炒める。

3

肉の色が変わったら赤ワインを加え、アルコールをとばす。つぎにホールトマトを手でつぶしながらジュースごと入れ、Aの材料も加えて混ぜる。煮立ったら弱火にし、時々混ぜながら20～30分煮込み、塩、こしょうで味を調えて火を止める。

4

スパゲティは塩（ゆでる水の1%）を加えたたっぷりの熱湯で、くっつかないように時々混ぜながら、袋の表示時間どおりにゆでる。器に湯きりしたスパゲティを盛り付け、ミートソースをかける。

薬膳的効能

- 「小麦」は、心の熱を冷まして精神を安定させる、胃腸の働きを養うなどの働きがあります。
- 「トマト」は、体の余分な熱を冷まし、潤いをもたらします。
- このメニューは、気・血・津液を補い、それを円滑に流れて働くような食材を取り入れています。

ワンポイントアドバイス

- 好みで粉チーズをかけたり、水戻しした枸杞の実、パセリのみじん切りなどを散らすとGood！
- 野菜嫌いのお子様にもおすすめです。

りんごのコンポート

枸杞オレンジゼリー添え



材料（3～4皿分）

〈枸杞オレンジゼリー〉		〈りんごのコンポート〉	
* 枸杞の原液	3/4 カップ	りんご	2 個
* オレンジ果汁 （100%）	3/4カップ	グラニュー糖	大さじ 3
グラニュー糖	大さじ 1	白ワイン	大さじ 3
粉末ゼラチン	8 g	レモン汁	小さじ 1
80℃位の湯	大さじ 5	水	1 カップ
		ミントの葉	適量

枸杞とりんごで「潤い」をもたらし、オレンジとミントで気分も爽やかに！

1

枸杞オレンジゼリーを作る：お湯にグラニュー糖を入れて溶かし、粉ゼラチンを振り入れてよく混ぜ完全に溶かす。

2

*の材料を混ぜ合わせたところに1を加えてよく混ぜ、容器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

3

りんごのコンポートを作る：りんごは5mm幅のくし型に切って芯を取り、鍋に並べる。ミント以外の材料を加えて火にかけ、沸騰したら落しぶたをして弱火で25分ほど煮て冷ます。

4

3のりんごを器に並べ、砕いた2のゼリーを盛り付け、ミントの葉を添える。

薬膳的効能

- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。
- 「オレンジ」は爽やかな香りで気を巡らします。
- 「りんご」は、体の余分な熱を冷まし、潤いをもたらします。便通をよくします。

ワンポイントアドバイス

- ゼリーとコンポートは別々でもお楽しみいただけます。
- りんごのコンポートは冷蔵庫で2～3日持ちます。

タピオカクコナッツミルク



材料（4～5人分）

枸杞の原液	1/2 カップ
ココナッツミルク	1 カップ
牛乳	1 カップ
グラニュー糖	大さじ 1・1/2
ミニタピオカ （乾燥）	40 g

枸杞果汁のほのかな酸味と苦味で後味すっきり！

1

タピオカは熱湯で30分くらいゆでる。
（時々混ぜながら）冷水にとり、水けをきる。

2

鍋にココナッツミルクと牛乳、グラニュー糖を入れて火にかけ、混ぜる。グラニュー糖が溶けたら火を止め冷ます。

3

2に枸杞の原液と1のタピオカを加えて混ぜ、器に盛る。

薬膳的効能

- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。
- 「ココナッツミルク」は暑さを取り、のどの渴きを癒します。

ワンポイントアドバイス

- ココナッツミルクの油脂により枸杞果汁のゼアキサンチンが抽出されやすくなり、効率よく摂ることができます。

チキンココチャトラ (鶏の枸杞果汁煮)



材料（2人分）

鶏もも肉	250 g	枸杞の原液	3/4カップ	} (A)
玉ねぎ	1/4 個	しょうゆ	小さじ 1	
ピーマン	1 個	白ワイン	大さじ 2	
しめじ	1/4 袋	ローリエ	1 枚	
にんじん	1/4 本	ローズマリー	1 g	
ニンニク (つぶす)	1片	塩・こしょう	各適量	
強力粉	適量	米油	大さじ 1/2	

一年を通して食べられるさっぱりとしたイタリアの定番煮込み料理を枸杞果汁でアレンジ！

1

鶏肉は一口大に切り、軽く塩・こしょうをふり強力粉をまぶす。
(煮込んだ時のとろみになるのではたきすぎない)

2

玉ねぎは縦に薄切り、ピーマンは種を取り縦1cm幅に切る。しめじは小房に分け、にんじんはすりおろす。

3

フライパンに油とニンニクを入れて火にかけ、香りが出てきたらニンニクを取り出し、鶏肉を皮目から入れる。

4

鶏肉の両面に焼き色がついたら一旦取出し、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらピーマン、しめじ、にんじんを加えて炒める。

5

鶏肉をフライパンに戻し入れ、Aの材料を加える。

6

ひと煮立ちしたら、弱火で20分煮込み、塩・こしょうで味を調える。

薬膳的効能

- 「鶏肉」は、胃腸を温めて働きを高め、精をつけ気血を補います。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- 気陰を補って元気になるメニューです。

枸杞果汁の米粉シフォンケーキ



材料（15cmシフォン型1個分）

卵 （卵黄と卵白に分ける）	4 個
きび糖	60 g
米油	大さじ 2
枸杞の原液	大さじ 4
米粉	60 g

米粉でフワフワしっとり、やさしい味で気陰を補って美味しく健康美人に！！

1

ボウルに卵黄ときび糖の半量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。米油を少しずつ加えながらマヨネーズ状にする。枸杞の原液と米粉を加えて混ぜる。

2

別のボウルに卵白と残りのきび糖を入れ、角が立つくらいまで泡立てる。1を加え、ゴムべらで手早く混ぜる。

3

シフォン型に2の生地を流し入れ、平らにならし、10cm高さから落として空気を抜く。予め180℃に予熱したオーブンで30分焼く。

4

焼きあがったらピンなどに差して逆さまにして冷まし、パレットナイフなどで型からはずす。好みに生クリームやミントを添える。

薬膳的効能

- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。
- 「卵」は潤いをもたらし、血を養います。
- 「うるち米」は胃腸の働きを高めて気を生み出します。

ワンポイントアドバイス

- 米粉を使うと、とてもやわらかく、しっとりしたシフォンケーキになります。（米粉を小麦粉に置き代えることもできます。）

枸杞甘酒



材料（2人分）

甘酒	1.5 カップ
枸杞の原液	大さじ 2

枸杞果汁と甘酒の「健康ドリンク」で体の内側から潤い美人に！

1

甘酒と枸杞の原液を
混ぜ合わせる。
（好みで温める。）

薬膳的効能

- 「甘酒」は米麴と米から作られます。米麴は温性で胃腸の働きを整え、米は胃腸の働きを高めて気を生み出します。飲む点滴と呼ばれる甘酒にはビタミン、ブドウ糖、アミノ酸等が含まれます。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- 冷たくしても温かくしても美味しくいただけます。薬膳的にも季節を問わず、おすすめできる飲み物です。

枸杞果汁のドレッシング



材料（作りやすい分量）

枸杞の原液	大さじ 5
レモン汁	小さじ 1
オリーブ油	大さじ 1
塩・こしょう	各適量

お肉や魚介のサラダにも合う、さっぱりとした万能ドレッシングで毎日の食卓に彩りを！

1

ボウルにすべての材料を入れて、よく混ぜ合わせる。

2

好みのサラダにまわしかける。（または和える。）

薬膳的効能

- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。
- 「レモン」は津液を生み出し、のどの渇きを癒します。

ワンポイントアドバイス

- お好みではちみつ、しょうゆ、粉チーズ、タバスコ等を加えて、いろいろな味をお楽しみいただけます。

冷製枸杞のカッペリーニ



材料（2人分）

カッペリーニ	120 g	枸杞の原液	120mL	} (A)
ミニトマト (赤・黄など)	8個	水	大さじ 3	
バジル	適量	レモン汁	小さじ 2	
		おろし にんにく	少々	
		塩	小さじ1/2	
		オリーブ油	大さじ1	

涼をよび潤いを補い、美容に最適！

1

Aの材料は合わせて混ぜる。

2

ミニトマトはヘタを取って縦4等分に切り、1に加えて冷蔵庫で冷やしておく。

3

カッペリーニは塩（分量外：水量の1%）を加えた熱湯で表示時間より若干長めにゆで、冷水にとってしめる。ペーパータオルで水けを取り、2に入れて和える。

4

器に盛り付け、バジルののせる。

薬膳的効能

- 「小麦」は、心の熱を冷まして精神を安定させる、胃腸の働きを養うなどの働きがあります。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- 枸杞のゼアキサンチンは紫外線ダメージの予防の働きもあります。
- 好みて生ハムや夏野菜を加えて一層美味しく！
- そうめんでも代用しても美味しく召し上がれます。

さば味噌煮缶と枸杞果汁の カポナータ



材料（2人分）

さば味噌煮缶詰	1缶	枸杞の原液	1/2カップ	(A)
なす	1本	水	1/2カップ	
ズッキーニ	1/2本	酢	小さじ2	
パプリカ（黄）	1/2個	塩	小さじ1/4	
オクラ	4本	オリーブ油	大さじ1	
玉ねぎ	1/2個			

さばのEPA・DHAで枸杞のゼアキサンチンの吸収効率UPで栄養効果MAX！

1

なす、ズッキーニ、パプリカは2cm角に、オクラは塩(分量外)を振って板ずりし水洗いして3等分に切る。玉ねぎは繊維を切るように薄切りにする。さばは身を取り出し一口大に切る。(缶汁はとっておく)

2

鍋にオリーブ油を熱し玉ねぎを中火で2分炒め、続いてなす、ズッキーニ、パプリカを加えて2分炒める。

3

Aの材料と1で残した缶汁を加え、20分煮込む。

4

1のさばとオクラを加え、オクラに火が通るまで煮る。

薬膳的効能

- 「さば」は、気（エネルギー）を補います。また胃腸の働きを高めます。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- さば缶にはDHA・EPAが豊富に含まれています。（缶汁に流れ出ているので汁ごと摂取することをおすすめします。）
- さばのEPA・DHAと枸杞のゼアキサンチンをいっしょに摂取すると吸収率が大幅にUP!
- 冷たくしても美味しく召し上がれます。

ロールキャベツ枸杞煮込み



材料（8個分）

キャベツ	大8枚	合挽肉	300g	} (A)
ベーコン (1cm幅)	2枚	玉ねぎ (みじん切り)	1/2個	
枸杞の原液	1/2カップ	パセリ (みじん切り)	大さじ1	
水	2カップ	卵	1個	
固形 スープの素	1個	ナツメグ	少々	
塩・こしょう	各適量	塩	小さじ1/2	
飾り用パセリ (みじん切り)	適量			

旨味たっぷりの枸杞果汁で煮込んだロールキャベツ！

1

キャベツは芯の厚い部分をそぎ、熱湯で2～3分茹で水けをきっておく。

2

ボウルにAの材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、8等分にする。1のキャベツを芯を手前にして広げ、肉だねを包む。

3

鍋に枸杞の原液と水、ベーコン、固形スープの素を入れ、2のロールキャベツを敷き詰めるように並べて火にかける。沸騰したら落とし蓋をして弱火で30分煮込み、塩、こしょうで味を調える。

4

器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。

薬膳的効能

- 「キャベツ」は、消化を促し、気（エネルギー）を補います。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- 枸杞果汁は、スープなど料理に加えると旨味の相乗効果で美味しく仕上がります。
- 市販のロールキャベツを使うとより簡単にできます。

枸杞寒天 菊花シロップ



材料（3～4人分）

＜枸杞寒天＞

枸杞の原液	大さじ5
水	180mL
粉寒天	2g
ミントの葉	適量

＜菊花シロップ＞

菊花	5g
水	300mL
氷砂糖	100g

相性抜群！！目に良い枸杞と菊花の和風スイーツ！

1

鍋に枸杞の原液と水、粉寒天を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、ヘラで5分ほどかき混ぜながら煮溶かす。

2

粗熱がとれたら水で濡らした型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

3

鍋に水を沸かし、菊花を入れて弱火で5分間煮出して濾す。氷砂糖を加えて溶けたら冷やしておく。

4

2の寒天を型からはずして1cm角に切り、器に盛り付ける。
3の菊花シロップをかけ、ミントを添える。

薬膳的効能

- 枸杞＋菊花の組み合わせは、非常に相性が良く、目の充血や疲れを癒し、潤いを与えると共に目を良く見えるようにする作用が強くなります。
- 菊花＋薄荷の組み合わせも目の疲れや充血にとっても良いです。

ワンポイントアドバイス

- 菊花が無い場合は、カモミールで代用できます。
- 天突きでところてんの様に形を変えると違う食感を楽しめます。

枸杞マンゴーゼリーと ヨーグルトゼリーの二層仕立て



材料（5個分）

<枸杞マンゴーゼリー> (A)

枸杞の原液	120mL
マンゴー	120 g
水	60mL
グラニュー糖	12g
ゼラチン	10 g

<ヨーグルトゼリー> (B)

プレーン ヨーグルト	200g
牛乳	100mL
グラニュー糖	30g
ミックス ベリー	適量
ミントの葉	適量

潤いをプラス！！美肌力充填ゼリー！

1

ゼラチンは半量(5g)を水大さじ2(分量外)に振り入れてもどす。これを2セット作る。

2

Aの材料は合わせてミキサーにかけ、鍋に移してグラニュー糖12gを加えて火にかけ、沸騰したら火を止める。80℃くらいになったら1のゼラチンを加え、溶かす。

3

2の粗熱を取り、器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

4

鍋に牛乳とグラニュー糖30gを入れて温め(沸騰させない)1のゼラチンを入れて溶かす。粗熱が取れたらヨーグルトと合わせて混ぜる。

5

固まった3の上に4を流し入れ、再度、冷蔵庫で冷やし固める。

6

固まったらミックスベリーとミントの葉をバランスよく飾る。

薬膳的効能

- 「牛乳・ヨーグルト」は体を潤し、肌の乾燥や便秘などを改善します。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- マンゴーは冷凍品でも缶詰でも作れます。マンゴーに含まれる酵素はゼラチンを固めにくくするため、火を通して失活させます。（缶詰はその必要はありません。）
- 枸杞とマンゴーは味の相性が良い組み合わせです。

シーフード枸杞パエリア



材料（2人分）			
米	1カップ	枸杞の原液	大さじ4
もち粟	大さじ2	お湯	1カップ
タコ・イカ・エビ	各80g	固形スープ	1個
ミニトマト	5個	白ワイン	大さじ2
ズッキーニ	1/2本	塩	小さじ1/2
パプリカ（赤・黄）	各1/4個	オリーブ油	大さじ2
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個	ゆで卵	各適量
にんにく（みじん切り）	1/2片	レモン	
		パセリ	

枸杞果汁で簡単！元気と潤いを補う夏のパエリア

1

もち粟は洗って30分以上水に漬ける。(米は洗わない)

2

タコ、イカ、エビは食べやすい大きさに切る。ミニトマトは横半分に、ズッキーニは8mm幅の輪切りに、パプリカは縦に細切りにする。

3

フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、玉ねぎとにんにくを炒め、しんなりしたら2の魚介を加えて炒める。エビの色が変わったら魚介だけ取り出す。オリーブ油大さじ1を足し、米と粟を加えて2分炒める。

4

Aを加えて混ぜ、煮立ったら3の魚介と2の野菜を彩りよく並べ、蓋をして弱火で15分炊き、火を止めて5分蒸らす。蓋を取り、くし型に切ったゆで卵とレモン、パセリを添える。

薬膳的効能

- 「粟」は、熱を取り除いて胃腸の働きを整えます。
- 「イカ・タコ」は、血を補います。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- フライパンひとつで簡単にできます。
- シーフードミックスを使うと手軽にできます。

枸杞のフリッタータ



材料（直径26cmのフライパン1台分）

玉ねぎ	1/2個	卵	6個	} (A)
ベーコン	60g	枸杞の原液	大さじ4	
アスパラガス	4本	パルメザンチーズ	40g	
エリンギ	中2本	パセリみじん切り	大さじ2	
塩・こしょう	適量			
オリーブ油	大さじ2・1/2			

潤いの食材をたっぷり使ったイタリア風オムレツ

1

玉ねぎ、ベーコンは1cm角、アスパラは1cm長さ、エリンギはスライスして1cm角に切る。

2

フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、玉ねぎとベーコンを入れて炒め、半透明になったらアスパラとエリンギを加えて炒める。油が全体にまわったら塩・こしょうで味を調えて火を止める。

3

ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、粗熱のとれた2の具材を加えて混ぜる。

4

2のフライパンにオリーブ油大さじ1・1/2を入れて熱し、3の卵液を流し入れ、均一に火が通るように混ぜる。半熟状態になったら弱火にして形を整え、焼き色がついたら裏返し、全体に火が通るまで焼く。

薬膳的効能

- 「卵」は、体に潤いをもたらし、血を養います。
- チーズ、ベーコン、アスパラガスも体に必要な水分を補う食材です。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- 裏返すときは、一度皿に滑らせて取出し、フライパンをかぶせ、上下を返すようにすると崩れにくくなります。
- 厚みを出したい場合は小さめのフライパンを使ってください。

菊花の枸杞酢和え



材料（作りやすい分量）			
食用菊	適量	＜枸杞酢＞	
枸杞の実（あれば）	適量	枸杞の原液	大さじ2
		米酢	大さじ2
		砂糖	大さじ1
		塩	小さじ1/4
		(A)	

生菊花の香りと歯ざわりの良さを枸杞酢が引き立たせます

1

菊は花芯を残し、花びらを抜いてバラバラにする。

2

鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら酢（分量外）を水1リットルに対して大さじ1くらいを目安に加える。

3

2の鍋に1の花びらを入れる。軽くて浮くので菜箸で押さえて混ぜながら20秒ほどゆがき、冷水にとって絞る。

4

枸杞酢の材料を小鍋に入れて煮溶かし、冷めたら3の菊と和える。器に盛り付け、水戻しした枸杞の実をのせる。

薬膳的効能

- 「菊花」は風邪による熱を発散させる、目の充血や炎症を鎮めるなどの働きがあります。
- 枸杞＋菊花の組み合わせは、非常に相性が良く、目の充血や疲れを癒し、潤いを与えると共に目を良く見えるようにする作用が強くなります。

ワンポイントアドバイス

- 生の菊花がないときは、菊のり（干し菊）で作れます。

いちじくのコンポート 枸杞ソース



材料（5皿分）					
(A)	いちじく	5個	(B) 枸杞の原液	100ml	
	水	1/2カップ		グラニュー糖	大さじ1
	グラニュー糖	1/2カップ		コアントロー	大さじ3
	白ワイン	1カップ	(C) コーン スターチ	小さじ1	
	レモン汁	大さじ1		水	大さじ1
	バニラ スティック	1/2本	ミントの葉	適量	

バニラとコアントローが上品に香る大人のデザート！

1

いちじくは湯むきする。バニラスティックは縦に切り目入れて種をこそげ取る。

2

鍋に1のいちじく、バニラのさやと種、Aの材料を入れて火にかけ、沸騰したら紙蓋をして弱火で15分煮る。そのまま置いて煮汁をしみ込ませる。（できれば冷蔵庫で一晩）

3

小鍋にBの材料を入れて火にかけ、沸々してきたら、予め合わせておいたCを加え、とろみをつけてソースを作る。

4

皿に3のソースを敷き、2のいちじくのコンポートをのせ、ミントの葉を添える。

薬膳的効能

- 「いちじく」は、胃腸を整えて、便通をよくします。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- いちじくのコンポートはシロップに漬けて冷蔵庫で2～3日は保存できます。
- コンポートのシロップは炭酸水やスパークリングワインで割ってドリンクに！

杞菊いなり



材料（8個分）

油揚げ	4枚	ご飯	400g
(A) 砂糖	大さじ2	枸杞酢※	大さじ2
みりん	大さじ1	ゆでた菊花※	適量
しょうゆ	大さじ2	いりごま（白）	大さじ1
枸杞の原液	1/4カップ	枸杞の実（あれば）	適量
水	1/4カップ		

枸杞で煮たコクのある油揚げと菊花のほろ苦さが絶妙！

1

油揚げは半分に切り、切口を開いて袋状にする。たっぷりの熱湯に通して油抜きをし、粗熱が取れたら水けを絞る。

2

鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら1の油揚げを入れ、落とし蓋をして弱火で煮汁が少し残るくらいまで煮て（約10分）冷ます。

3

温かいごはんには枸杞酢をかけ、しゃもじで切るようにまぜ、菊花とごまも加えて均一になるようにまぜる。8等分にして軽く俵型に握る。

4

2の油揚げの汁けを絞って、切り口を内側に1cmほど折込み、3を詰めて形を整える。すし飯の上にゆでた菊花と水戻した枸杞の実を飾る。

薬膳的効能

- 枸杞＋菊花の組み合わせは、非常に相性が良く、目の充血や疲れを癒し、潤いを与えると共に目を良く見えるようにする作用が強くなります。

ワンポイントアドバイス

- ※の作り方は「菊花の枸杞酢和え」をご参照ください。
- 油揚げは最初に菜箸を転がしておくとし開きやすくなります。
- 油揚げを煮るときは焦げやすいので注意してください。

梨のコンポート

枸杞ソースと白ワインジュレを添えて



材料（4個分）					
(A)	梨	1個	(C) 枸杞の原液	100ml	
	グラニュー糖	大さじ3		グラニュー糖	大さじ1
	レモン汁	小さじ1		アマレット	大さじ1
	白ワイン	1カップ	(D) コーン スターチ	小さじ1	
	水	1/2カップ		水	大さじ1
(B)	粉ゼラチン	5g	ミントの葉	適量	
	水	大さじ3			

体に潤いをもたらす乾燥の時期におすすめのデザート！

1

梨は縦に8等分にして、芯を取って皮をむく。鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら梨を入れ、再度煮立ったら紙蓋をして弱火で15分煮る。

2

1のシロップを200ml取ってひと肌に温めたところに、予めBの水に粉ゼラチンを振り入れたものを加えて溶かし、流し型に入れて冷やし固め、ジュレを作る。

3

小鍋にCの材料を入れて火にかけ、沸々してきたら、予め合わせておいたDを加えて混ぜ、とろみをつけてソースを作る。

4

器に3のソースを敷き、2のジュレをフォークなどで崩したものをのせる。その上に1の梨のコンポートをのせ、ミントの葉を飾る。

薬膳的効能

- 「梨」は、肺や大腸を潤す、熱を取り除いて痰を取るなどの働きがあります。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- アマレットはアンズの種が原料のリキュールです。

枸杞と桂花のプリン



材料（5個分）			
＜プリン＞		＜ソース＞	
牛乳	1カップ	桂花醬※	10g
枸杞の原液	60mL	しょうゆ	小さじ1/2
卵	2個	水	小さじ2
グラニュー糖	大さじ3		
桂花醬※	10 g		

金木犀の香りでリラックス！

1

（プリンを作る）
鍋に牛乳と枸杞の原液を入れて火にかけ、80℃くらいまで温めておく。

2

ボウルに卵を入れて泡立て器でよくほぐし、グラニュー糖を加えて混ぜる。

3

2のボウルに1を少しずつ加えて混ぜ、茶こしなどで濾す。桂花醬を加えて混ぜ、器に注ぎ入れる。

4

4を蒸気の上がった蒸し器に並べ、布巾で包んだフタをして強火で30秒、その後弱火にして約10分蒸す。（竹串を刺して濁った液がでなければOK）

5

ソースの材料を混ぜ合わせる。4のプリンの上にソースをかける。

※ 桂花醬
（材料）
金木犀の花 50g
レモン汁 大さじ1
氷砂糖 100g
水 1/2カップ

（作り方）
① 金木犀は水洗いしてきれいにする。
② レモン汁を加えた熱湯で20秒ほどゆがき、冷水にとって水けをきる。
③ 鍋に氷砂糖と水を入れて火にかけて溶かし、粗熱を取る。
④ ③に②の花を入れて漬け込む。

薬膳的効能

- 「桂花」は良い香りによって、体を温めて巡りをよくするので、水分代謝をよくしたり、冷えからくる痛みを鎮めます。
- 「枸杞の実」は、肝腎を滋養して筋骨を丈夫にします。眼精疲労・視力を改善したり、肺を潤し咳を止める作用があります。

ワンポイントアドバイス

- ソースにしょうゆを加えることで味に深みが出ます。
- 寒くなる晩秋におすすめのデザートです。