

カラダや心に負担をかけた時などにおいしくお召し上がりください。

漢 漢方SENJI堂 監修

気巡水 粥の素

きじゅんすいがゆのもと

3種類食べ比べセット

健康も美容もさらに
元気・活力も養いたい方に

休日の3食を使って
食養生したい方に

「気巡水」バランスを
整えたい方に



- 透明分包・和紙分包×3種類(気・巡・水)
- 内容量 28.5g
- 店頭価格



気のお粥



<透明包装>4g
オタネニンジン・ヤマイモ
<和紙包装>3.5g
ミカンの皮・ショウガ・カンゾウ



最近 ちょっと気
分が落ち込み気
味・・・
パワーがほしい



巡のお粥



<透明包装>4.5g
リュウガン・クコの実
<和紙包装>7g
バクガ・ナツメ・カンゾウ



仕事が忙しくて
疲れる毎日。
元気を取り戻す！



水のお粥



<透明包装>7g
ハトムギ・ヤマイモ
<和紙包装>2.5g
ミカンの皮・ショウガ・カンゾウ



ダイエットでカラ
ダに負担をかけ
ないようにしな
きゃ

気巡水 のあるヘルシーライフスタイル

- 漢方SENJI堂監修の本格粥の素
 - 自然素材の香りがとてもカラダに良さそう
- かんたん調理でとても気軽
 - 癖のないやさしい味の3バリエーション
- お子様からお年寄りまで美味しく



休日の朝昼晩を
食養生に使う
わが家の健康習慣。



おいしく、ヘルシーにお召し上がりください。

【基本の作り方】※火加減、時間は調整してください。

- 鍋に300～350mlの水をはり、和紙分包は切り目を入れ、分包のまま水に漬けてください。透明分包は中身を取り出し水に漬けて蓋をして15分置いてください。
- ①に1/4程度のお米を加えて蓋をしたまま中火にかけ、沸騰したら弱火(沸騰がコトコトする程度)にして、焦げないようにかき混ぜながら30分程度煮て素材の成分を抽出してください。
- 火を止めて和紙分包を鍋から取り出し、器に盛り付けてください。
*お好みで塩、鶏ガラスープなども入れてください。
*素材の成分は揮発性のものが多いので必ず蓋をしてください。
吹きこぼれやすいので火力には十分注意してください。

鶏手羽元で作るサムゲタン粥



【材料】2人分	
鶏手羽元	6本
長ネギ(1.5cmの斜め切り)	1本
椎茸(1cmの斜め切り)	1個
生姜(皮付きのまま薄切り)	1片
ニンニク(つぶしておく)	2片
もち米or白米(洗って30分程置く)	1/4合
水	300～350ml
酒	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩・こしょう	適量
万能ネギ(小口切り)	適量
糸唐辛子	適量

【作り方】

- 基本の作り方①を準備しておく。
- 長ネギ、椎茸、生姜、ニンニクを準備する。
- 鶏手羽元は骨に沿って包丁をいれておく。
- 粥の素を漬け込んだ鍋に2と3を入れて中火で沸騰するまで煮る。アクは取り除く。
- もち米、酒、鶏ガラスープ、塩を入れ、蓋をして弱火で30分程煮込む。
- 和紙袋を鍋から取り出す。
- 火を止めて、ごま油、塩こしょうで味を調え器に盛り付け、万能ネギ、糸唐辛子を添えて出来上がり。

ポイント

火加減や炊き込み時間は調整してください。
お粥の柔らかさは水の分量で調整してください。
味付けはお好みで調整してください。
季節に合わせて旬の素材を活用してください。

【作り方】

- 基本の作り方①を準備しておく。
- 鍋に小豆とかぶるくらいの水を加え沸騰させアク抜きをする。茹でたらザルにあげておく。
- 鍋に2を入れ約500ml位の水を加えて茹で、少し芯が残るくらいになったらザルに上げる。煮汁は100ml位取っておく。
- 1の鍋に白米、煮た小豆と煮汁100ml、塩を加え中火にし、沸騰後は弱火で30～40分程炊く。
- 火を止めて、和紙袋を鍋から出す。
- 器に装って出来上がり。

ポイント

火加減や炊き込み時間は調整してください。
お粥の柔らかさは水の分量で調整してください。
味付けはお好みで調整してください。
季節に合わせて旬の素材を活用してください。

【材料】2人分

小豆	20g
白米(洗って30分程置く)	1/4合
水(小豆の下ゆで用)	約500ml
塩	小さじ1/3

ほんのり甘い小豆粥



巡

やさしい味わい あさりの中華粥



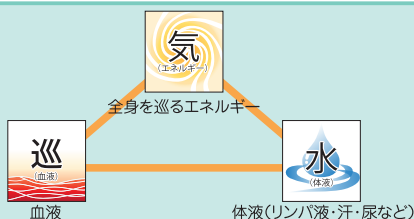
【材料】2人分	
あさり(塩抜き・洗う)	200g
生姜(千切り)	1片
もち米or白米(洗って30分程置く)	
酒	50ml
ごま油(あさり蒸し用)	大さじ1
塩	適量
三つ葉	適量
白髪ネギ	適量

【作り方】

- 基本の作り方①を準備しておく。
- 鍋にごま油大1を入れて中火に加熱し、あさりと酒を入れて蒸らす。
- あさりの殻が開いたらあさを殻ごと取り出す。
- 1に米と3のだし汁、生姜の千切りを加え蓋をして30～40分炊く。
- 火を止めて、和紙袋を鍋から取り出し、塩で味を調える。
- 混ぜて器に盛り付け、殻付きあさり、白髪ねぎ、三つ葉などを盛り付けて出来上がり。

ポイント

火加減や炊き込み時間は調整してください。
お粥の柔らかさは水の分量で調整してください。
味付けはお好みで調整してください。
季節に合わせて旬の素材を活用してください。



「気・巡・水」って何？

漢方では不調などの部位だけではなく、身体全体を診て方針を決定します。
身体の状態を判断する方法の1つに、「気・巡(血)・水」という考え方があります。
「気・巡(血)・水」は、人体を構成する要素です。



自然のちから、ひとに活かして

株式会社 アキザワ漢方薬