



薬学生が考えた！

お手軽

# トウキ葉レシピブック



兵庫医療大学 薬活オウルズ



学校法人 兵庫医科大学

兵庫医療大学

【お問合せ先】 [yakukatsu@huhs.ac.jp](mailto:yakukatsu@huhs.ac.jp)



トウキ

# 薬草当帰の葉を知っていますか？



当帰（とうき）は、その根が古くからさまざまな漢方薬に使用されている生薬です。2012年1月23日付通知「医薬品の範囲に関する基準の一部改正について」により、「（別添3）医薬品的効能効果を標榜しない限り医薬品と判断しない成分本質（原材料）リスト」に当帰の葉が掲載され、食材として活用できるようになりました。当帰の葉は根と同様に、血管拡張作用のあるアデノシンを含み、冷え性、肩こり、更年期障害などに対する改善効果が期待されます。食品や入浴材として日常生活で楽しんでいただきたい、健康と美容に良い新しいジャパニーズハーブです。



## トウキ葉を使ったかんたんおいしいレシピ21

あとと便利！  
当帰葉パウダーの作り方付き！

薬学部の学生&教員が、試験管を調理器具に持ち替え！  
ほかほか美味しい「トウキ」の葉を使ったお手軽アイデアレシピを開発しました。

### お手軽度指標

レシピのお手軽度をベンゼン環を使ってご紹介！



お手軽レベル1…すこし高度！

お手軽レベル2…ふつら

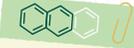
お手軽レベル3…超簡単！



### recipe.1 当帰葉入りチーズハンバーグ

材料（2人分）

合いびき肉…200g	A	パン粉…大さじ3	塩小さじ…1/3
玉ねぎ…1/4個		牛乳…大さじ3	コショウ、ナツメグ少々
有塩バター…10g		[ソース]	
当帰葉、チーズ…適量	B	酒…大さじ1	ウスターソース…大さじ1
		ケチャップ…大さじ3	有塩バター…5g



#### 作り方

- ①みじん切りした玉ねぎにバターを加えラップをしてレンジで加熱（600Wで1分）して冷ます。
- ②当帰葉は下茹でして細かく刻む。
- ③ボウルにAの材料とひき肉、玉ねぎ、当帰葉を入れ粘りが出るまで混ぜ、二等分にし、チーズを挟んで空気を抜きながら丸め、真ん中をよくぼませる。
- ④フライパンで③を中火で焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で7〜8分焼いたら皿に取る。
- ⑤Bの材料（バター以外）を④のフライパンに入れ中火で煮詰め、火を止めバターを入れ、ハンバーグにかける。

#### point

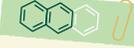
当帰葉の風味を程よく感じるハンバーグ。チーズとの相性も抜群です！

4年 永井麻衣

### recipe.2 ミートボールのトマト煮込み

材料（1人分）

豚ひき肉…80g	A	しめじ…30g	コンソメ顆粒…小さじ1+1/2
玉ねぎ…20g		水…100ml	当帰葉…適量
塩コショウ…少々		カットトマト缶…100g	



#### 作り方

- ①当帰葉は刻み、しめじは石づきを切りほぐす。
- ②玉ねぎはみじん切りしラップしてレンジでしんなりとするまで加熱する。（600Wで1分）
- ③ひき肉と、塩コショウと②をよく捏ねて、一口サイズに丸める。
- ④鍋にAを入れて中火で煮詰め、③を入れ、火が通るまで3分ほど煮る。
- ⑤器に盛ってから、みじん切りした当帰葉を入れる。

#### point

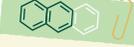
当帰の香りがアクセントになり、当帰葉の緑とトマトの赤のコントラストも楽しめます。ミートボールの中に当帰葉パウダーを混ぜてもO.

4年 笠松千紗

### recipe.3 当帰葉ガレット

材料（2枚）

ジャガイモ…2個	バター…10g×3
ハム…5枚	コショウ…適量
当帰葉パウダー…大さじ1	



#### 作り方

- ①ハムとジャガイモを5mm幅くらいの千切りにする。
- ②温めたホットプレートに油をひき、ハムとジャガイモをのせて焼く。
- ③蓋をして蒸し焼きにし、少し焼き色がついてきたら、フライパン返しを2つ使ってひっくり返し、当帰葉パウダーを振り、焼く。
- ④バターを上のにせ、溶けたら、もう一度ひっくり返しコショウ、当帰葉パウダーを振る。

#### point

朝食や軽食にピッタリなガレットの生地には当帰葉パウダーを混ぜ込みました。鮮やかなグリーンで見方も楽しく、いろんな具で楽しめます。

2年 平石智哉

## recipe.4 当帰葉カレー

材料 (4人分)

鶏モモ肉…230g	A (ターメリック…小さじ1 カイエンペッパー…小さじ1 (辛さ控え目1/2))	C (水…250ml コンソメキューブ…3つ カットトマト缶…2缶 塩…少々 コナツツミルク…60ml)
玉ねぎ…1個(約320g)		
しょうがみじん切り…小さじ1		
ニンニクみじん切り…小さじ1	B (塩…小さじ1/4 クミンパウダー…小さじ1 コンショウ…少々 オリーブオイル…大さじ2)	
炒め用オリーブオイル…大さじ2		
塩…小さじ1		
当帰葉…100g(茎を取ったもの)		

### 作り方

①フライパンでオリーブオイルを熱し、しょうが、にんにくを入れ香りがしたら、みじん切りにした玉ねぎを加え弱火で炒める。②さっと茹でみじん切りにした当帰葉を加え炒める。③Aを加え、さらに鶏肉にBをもみ込み10分置いたものを加え炒める。④Cのトマト缶、水、コンソメを加え弱火で15分煮る。最後にコナツツミルクを加え、塩で味を調える。お好みでコナツツミルクを足す。

**point** カレールー・小麦粉不使用! あっさりヘルシーで本格的な当帰葉カレーです。



石崎真紀子

## recipe.7 当帰葉お好み焼き

材料 (1人分)

A (お好み焼き…50g 水…75ml ※ キャベツ…150g (1/4玉) 卵…1個 (紅しょうが、天かす…適量))	豚バラ肉…2~3枚 当帰葉…3~5枚 当帰葉パウダー…少々	B (かつおぶし お好み焼きソース マヨネーズ)
---	-------------------------------------	--------------------------------

※水分量は固さを見ながら調節してください

### 作り方

①キャベツをみじん切りにする。②Aの材料にみじん切りにした当帰葉(半量)を入れ混ぜ合わせる。③ホットプレートに油をひき、②を丸く流し込み豚肉をのせる。裏面がきつね色になれば裏返し、両面きつね色になるまで焼く。④焼きあがったら、Bで調味し、残りの当帰葉、当帰葉パウダーをかける。

**point** シンプルなお好み焼きに、当帰葉の香りと味がアクセントに、みじん切りにして混ぜ込むので、当帰葉がたっぷり食べられます。

4年 川瀬瑠莉



## recipe.5 当帰葉ドレッシング

材料 (200ml分)

当帰葉…8~10枚	塩…小さじ2/3
玉ねぎ…1/4個	すりおろしニンニク…少々(お好みで)
米酢(好みの酢でも)…大さじ1	サラダ油…60ml
醤油…大さじ1	オリーブオイル…大さじ1+2/3
みりん…大さじ1	

### 作り方

①当帰葉、玉ねぎをみじん切りにする。  
②残りの材料と混ぜる。

**point** サラダだけでなく、魚やお肉のソテーにも合いそうなお好みドレッシング。当帰葉の香りがほろよく感じられます。油の量は好みで。

4年 三木亜理紗



## recipe.8 当帰葉卵

材料

当帰葉…大さじ1  
卵…3個  
醤油、塩、砂糖、酒…各適量

### 作り方

①当帰葉を茹で、みじん切りにする。②卵、調味料を混ぜ合わせ①を加える。  
③卵焼き器で焼く。

**point** 卵焼きにねぎやホウレン草を混ぜて焼く要領で、茹でた当帰葉を混ぜてみたり、すごくおいしい色通りの良い卵焼きになります。

2年 平石智哉



## recipe.6 当帰葉の漬け込み唐揚げ

材料

鶏モモ肉…230g	A (カイエンペッパー…小さじ1 すりおろしニンニク…小さじ1/2 コンソメ顆粒…小さじ1/2 醤油…小さじ1/2)	砂糖…小さじ1/2 塩コショウ…少々、 当帰葉パウダー…小さじ1
	B (薄力粉…大さじ1 片栗粉…大さじ1)	

### 作り方

①Aの材料をビニール袋に入れ、鶏肉を入れてよく混ぜ込む。②冷蔵庫で30分以上おく。③Bを加える。④180度に予熱したオーブンでクッキングシートを敷いた天板に並べて20分ほど焼く。途中で焦げ目を確認し、アルミホイルをかけて焦げないようにする。当帰葉パウダーをもみ込まず、最後に振りかけてもOK、お好みで。

**point** 漬け込みすることで味に深みが出て、油で揚げないのでヘルシー。お子様にはカイエンペッパーがなくてもOK。

石崎真紀子



## recipe.9 緑の当帰葉餃子

材料 (20個)

[餃子の皮] 強力粉…65g 熱湯…90ml 薄力粉…75g 片栗粉…1摘み強 塩…2つまみ 当帰葉パウダー…大さじ1	A (鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ2 片栗粉…大さじ1 おろししょうが…大さじ1 醤油…大さじ1 ごま油…大さじ2 水…大さじ3)
[餃子の中身] 豚ひき肉…250g 長ネギ…1本 当帰葉(茹でる)…大さじ2~3(お好みで)	

### 作り方

(餃子の皮) ①小麦粉をふるい、熱湯と塩を混ぜたものを少しずつ加えた後、当帰葉パウダーを少しずつ混ぜ合わせる。②手で触れる温度になって5分ほど捏ねる。③棒状にして20等分し、すべて球状に丸める。④片栗粉を小さじ1ほどまぶして、ラップで包み、常温で30分おく。⑤手のひらで円盤状に潰し、片栗粉をまぶしながら麺棒などで、直径10cmくらいの円形にうすく伸ばす。⑥一晩、冷蔵庫で寝かせるともちもちする。

(餃子の中身) ①ネギはみじん切り、当帰葉はさっと茹でてみじん切りにする。  
②ポウルに豚肉と①を入れ、Aをすべて入れてしっかり捏ね、餃子の皮に包んで焼く。

**point** 餃子の皮にも中身にも当帰葉入り! パンチの効いた味わいが楽しめる、美味しくて体にいい餃子です。

2年 廣重茉音



## recipe.10 当帰葉パウダーのフライドポテト

### 材料

冷凍のフライドポテト…適量  
当帰葉パウダー…適量

### 作り方

- ①フライドポテトをレンジでチンする。
- ②塩と当帰葉パウダーをお好みでかける。
- ③ケチャップはお好みで。

### point

フライドポテトに当帰葉パウダーをプラス。袋に入れてシャカシャカしてもOK。お好きな調味料をパウダーとミックスして、自分好みにアレンジ。



石崎真紀子

## recipe.11 当帰葉グリーンパンケーキ

### 材料 (2枚)

パンケーキ粉…80g	バター	} 各適量
牛乳…40ml ※	メープルシロップ	
卵…1個	イチゴ	
当帰葉パウダー…大さじ1	パウダーシュガー	

※ 水分量は固さを見ながら調節してください

### 作り方

- ①粉、卵、牛乳、当帰葉パウダーをまぜ、ホットプレートで焦がさないように焼く。
- ②バター、メープルシロップ、イチゴ、パウダーシュガーに当帰葉を添える。

### point

パンケーキに当帰葉パウダーを混ぜると、鮮やかなグリーンとほのかた香りが楽しめる一品に。トッピングして更に可愛く。



2年 家永有起

## recipe.12 当帰葉蒸しパン

### 材料 (直径5cmの丸型耐熱容器 6個分)

A [ ホットケーキミックス…150g	砂糖…30g	]
卵…Mサイズ1個	バター…30g	
豆乳 (牛乳でも可) …85ml ※	当帰葉パウダー…小さじ1	

当帰葉…お好みで

※ 水分量は固さを見ながら調節してください

### 作り方

- ①バターを湯煎で溶かしておく。②ボウルにAの材料をすべて入れ混ぜる。③丸形耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで4~5分加熱。加熱しすぎると固くなるので、固さを見ながらカップ1個につき40秒を目安に加熱する。④竹串で生地が付かなければ完成。当帰葉をトッピングしても。

### point

バターと当帰葉の風味が楽しめる蒸しパン。レンジで手軽に作ることができます。ホイップクリームや小豆をトッピングしても。



4年 大澤明日香

## recipe.13 当帰葉サンドイッチ(たまごサンド&ハムサンド)

### 材料

[ 卵サンド ]	[ ハムサンド ]	A [ 卵黄…1/2 溶かしバター…20g 塩こしょう少々 当帰葉パウダー少々 マヨネーズ…大さじ2/3 ]
食パン(10枚切)…2枚	レタス…2枚	
卵…2個	塩こしょう…少々	
バター…10g	当帰葉パウダー…少々	

マヨネーズ大さじ3

### 作り方

- (卵サンド) ①卵は茹でて、卵白と卵黄に分ける。食パンのみみは切り、片面にバターをぬっておく。②ボウルに卵の黄身、マヨネーズ、塩、こしょう、当帰葉パウダーを加え混ぜる。③②に卵の白身を加え、潰しながら混ぜる。④バターをぬった食パンに卵、レタスの順にのせ、その上に食パンを重ね、お好みの大きさに切る。

- (ハムサンド) ①食パンのみみは切り、片面にマヨネーズを塗っておく。②ボウルにAを入れ混ぜる。③マヨネーズをぬった食パンにハムを半分たたみながらのせ、その上に②、レタスの順にのせ、さらに上に食パンを重ね、お好みの大きさに切る。

## recipe.14 当帰葉スコーン

### 材料

A [ 薄力粉…200g	]
バター…50g (1センチ角に切る)	
グラニュー糖…50g	
ベーキングパウダー…5g	

当帰葉パウダー…10g

豆乳…120ml  
チョコチップ…(お好みで) 豆乳(ツヤ出し用)…適量

### 作り方

- ①下準備としてバターは常温に戻し、薄力粉、ベーキングパウダーはふるいをかけておく。オーブンは220℃に予熱しておく。②ボウルにAを入れ手で擦るように混ぜる。③に豆乳を加え生地をまとめる。さらにチョコチップ(お好みで)を加え生地を再度まとめる。④生地を厚さ1.5cm程度にし、型でくり抜く。⑤オーブンに入れ、220℃で15分焼く。

## recipe.16 当帰葉カップチョコケーキ

### 材料

薄力粉 60g	純ココア 20g	A [ 生クリーム 200ml	]
グラニュー糖 45g	溶かしバター 20g	グラニュー糖 20g	
卵 2個		当帰葉パウダー適量	

### 作り方

- ①卵は卵黄と卵白に分け、薄力粉、純ココアはふるいをかけておく。オーブンは170℃に予熱しておく。②ボウルに卵白、グラニュー糖を入れ、ハンドミキサーで角が立つまで泡立てる。(卵白は使用の直前まで冷やしておく) ③②に卵黄を入れ、ツヤが出るまで泡立て、①の粉類を3回に分けて加える。(ゴムベラで泡を潰さないように混ぜる) ④③に溶かしバターを加え、ケーキ型に流し入れ、気泡を抜いた後、オーブンに入れ170℃で35分焼く。⑤④のスポンジをカップの形に合わせて切る。(高さが1.5cmくらい) ⑥ボウルにAを入れ軽く角が立つまで泡立てしておく。⑦カップの底にスポンジを敷きその上に生クリームをのせ、その上にスポンジをもう一枚加える。⑧残った生クリームをしっかり角が立つまで泡立てて⑦の上からデコレーションをする。最後に上から当帰葉パウダーをふるう。

### point

当帰葉づくしのアフタヌーンティメニューができました。サンドイッチからケーキまで、スイーツにも軽食にも合う当帰葉の味わいが楽しめます。



2年 南田 梓

## recipe.17 薬草当帰葉イチゴ大福

材料 (小サイズ9個)

切り餅…3枚 牛乳…大さじ2  
当帰葉パウダー…大さじ1 砂糖…大さじ1  
つぶあん…100g イチゴ…適量

### 作り方

- ①「もちブレンド」に切り餅と当帰葉パウダー、つぶあん、砂糖、牛乳を入れ25分加熱して柔らかくする。
- ②生地を9個に丸め、平たく伸ばし、上に適量のつぶあん、イチゴをのせる。当帰の生葉はお好みで。

### point

当帰葉の香りや味わいと甘いあん、イチゴの酸味が絶妙なバランス。「もちブレンド」がない場合は、おんご粉を使用してください。



2年 小柳貴暉

## recipe.20 当帰葉モヒート

材料 (1杯分)

当帰葉 (生) …適量 炭酸水…適量  
ブラウンシュガー…5g ホワイトラム (バカルディ) …30ml  
ライム…1/4個 クラッシュアイス (氷) …適量

### 作り方

- ①グラスに当帰葉を入れ、ペストル (すりこぎ棒) でやさしく潰す。②ホワイトラムを注ぎ、ブラウンシュガーを加えて、かき混ぜる。
- ③グラス一杯にクラッシュアイスを加え、炭酸水を注ぐ。④ライムの果汁を搾り、搾ったライムもグラスに入れて、軽くかき混ぜる。

### point

当帰葉とラムが奏でる爽やかな香りのハーモニーを楽しめる、新感覚のモヒート。当帰葉を1日漬けたホワイトラムを使っても美味!

前田初男



## recipe.18 当帰葉シフォンケーキ

材料 (15センチ型1個)

薄力粉…60g 牛乳…40g  
卵白…4個分 サラダ油大さじ…1+1/2  
グラニュー糖 (メレンゲ用) …35g バニラエッセンス…適量  
コンスターチ…4.5g 当帰葉パウダー…適量  
卵黄…4個分 生クリーム (お好みで)  
グラニュー糖…18g

### 作り方

- ①冷やしておいた卵白をハンドミキサーで混ぜながらグラニュー糖を入れメレンゲを作る。泡立ったらコンスターチを加える。②常温に戻した卵黄とグラニュー糖をハンドミキサーで混ぜ、サラダ油と常温の牛乳を少しずつ混ぜ入れる。③②にバニラエッセンス、ふるった薄力粉、当帰葉パウダーを入れハンドミキサーで混ぜる。④メレンゲを1/4入れしっかり混ぜた後、残りのメレンゲを入れ混ぜる。⑤170度に予熱したオーブンで30分焼く。(8分後に切れ目を入れ、焼き目が付いたら焦げ防止のため、アルミホイルをのせる) ⑥焼きあがったら逆さにして冷やす。型から出してお好みで生クリームを盛り付ける。

### point

グリーンがきれいなふわふわのシフォンケーキ。当帰の香りは生クリームとの相性も抜群! 葉の量はお好みで。



4年 永井麻衣

## recipe.21 当帰葉ミルク

材料 (1杯分)

当帰葉パウダー…大さじ1  
牛乳 (豆乳でも可) …適量  
メープルシロップ…適量

### 作り方

- ①グラスに入れた当帰葉パウダーに、かき混ぜながら少しずつ牛乳を加える。
  - ②好みにあわせてメープルシロップを加え、甘さを加減する。
- \*完全に混ざらないので、よく混ぜながら飲みましょう!

### point

子どもも楽しめる当帰葉パウダーを使った飲み物です。冷やしても温めても美味しいのでおすすめです。

前田初男



## recipe.19 緑の宝石 当帰葉琥珀

材料

糸寒天…5g 当帰葉パウダー… (適量)  
グラニュー糖…300g 当帰葉パウダー用水…少々  
水…200ml

### 作り方

- ①糸寒天を1時間程水につけ、戻す。②当帰葉パウダーを少量の水に混ぜる。③戻した糸寒天の水気を切り、水200mlで中火で完全に煮溶かす。④グラニュー糖300gを加えへらで持ち上げ糸が引くまで煮詰める。⑤パットにクッキングシートを敷き、④の液を流し入れる。⑥固まる前に水で溶いた当帰葉パウダーをたらし、つまようじで混ぜる。⑦粗熱を取り冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。パットから出し切る。

### point

キラキラの宝石を彷彿とさせる「琥珀糖」に当帰葉パウダーをプラス。固め後は10日乾燥させると中はぶるっ、外はかりっとした食感に!



3年 Y.A

### <special recipe>

## 当帰葉パウダーの作り方 保存版

- ① 当帰葉を洗って茎を取る (40~50枚)
- ② 水気を取り、キッチンペーパーの上に広げる
- ③ 上からキッチンペーパーをのせ、電子レンジ600wで2分半くらいチン!
- ④ しばらく乾燥させる
- ⑤ すり鉢で摺る (茶こしで振るとさらに細かく!)
- ⑥ 冷蔵庫で保存してなるべく早く使いましょう

当帰葉を堪能!!

# 当帰葉商品のご紹介



自分で作る以外にも豊富な当帰葉商品で堪能! 当帰葉を使った絶品商品をご紹介します。



## とうき葉うどん

丹波製麺所

当帰葉パウダーを生地に練り込んだ緑鮮やかなうどん。ほのかな当帰の香りとつるつるの食感、温でも冷でもおいしくいただけます。スープの味も格別。

## ぽかぽか とうき葉風呂

トウキ生産部会

体が温まり、肌がしっとりすると評判の丹波の湯の「当帰湯」がご自宅でも楽しめます。鍋で煮出した液をお風呂に入れると薬湯らしい香りとお風呂の色が。



## とうき葉 パウンドケーキ

㈱ウエルネスサプライ

当帰葉パウダーを生地に練り込んだ甘さ控えめのパウンドケーキ。抹茶のような綺麗な緑で見た目も美しく、後味がすっきりとした大人のスイーツです。

## とうき葉塩

㈱ウエルネスサプライ

当帰葉パウダーを塩にブレンドした緑も鮮やかな調味塩。パスタに振ると当帰葉パスタに! お肉料理の下味、サラダなどいろいろな料理に利用できます。



## とうき葉せんべい

いづみや製菓

当帰葉茶のエキスを生地に練り込んだおせんべい。上品な甘さにすっきりとした後味が特徴です。当帰の妖精トークンのデザインが可愛いと評判です。



## とうき葉あんぱん

㈱ウエルネスサプライ

パン生地に当帰葉パウダーを練り込みました。あんには丹波特産の大納言小豆を使用しています。最後に松の実をトッピング、贅沢なあんぱんです。



## 特選新葉とうき葉茶

㈱クラモト

当帰葉の若い葉を乾燥、焙煎したお茶。当帰ならではの香りとすっきりした味わいは、1年を通して楽しんでいただけます。葉量と煎じ時間はお好みで。



## 私たちの 大学紹介

兵庫医療大学には、薬学部、看護学部、リハビリテーション学部があり、それぞれの学部と関わりながら学ぶことができます。神戸のポートアイランドにある大学なので、食堂から見える海の景色は絶景です。また薬学部では長期密着型ゼミナールという活動があり、学年分け隔てなく学内や学外で様々な活動を行っています。今回のレシピ作りもゼミの活動の一環です。普段の授業だけではなく、こういった貴重な経験もでき有意義な学生生活を過ごすことができる大学です。(4年生 永井麻衣 笠松千紗)



## プロジェクトについて



2015年に丹波市と兵庫県丹波県民局、兵庫医療大学は「薬草振興の連携活動に関する協定書」を締結しました。その後、薬学部の有志で構成する「薬活オウルズ」は2017年から、兵庫県〈大学等との連携による地域創生拠点形成支援事業〉として「もっと兵庫の薬草を知ろう、広めよう、味わおうプロジェクト」に取り組んできました。中でも、「薬草・当帰(とうき)の葉」に着目し、その効能の研究、商品の開発、さらにイベントでの販売を通して、薬草を日常生活で活用する啓蒙活動を丹波市や神戸市で展開しています。プロジェクト活動により、都市部と多自然地域との人的交流を図り、江戸時代から続く丹波市の薬草栽培を盛り上げ、全国に広めることが私たちの夢です。



プロジェクト  
◀ オリジナルロゴマーク

ご購入の際は、

丹波市立薬草薬樹公園 (0795-76-2121) までお問い合わせください。