

# ふたりで みおごはん

冬  
2017.01



レシビ難易度  
★☆☆ らくチン  
★★★ まあらくチン  
★★★★ ふつう  
献立作成・調理 /  
ミオ・クリニック栄養管理部  
●レシビ分量は4人分  
●エネルギー表示は1人分



市販の素も練り製品も使わない

## NO! 添加物おでん



黒豆の甘さが美味しい 黒豆入り玄米ご飯 (278kcal) ★☆☆

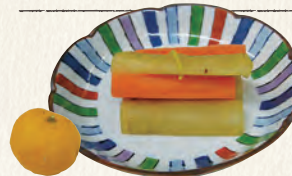
材料 玄米……………2合  
黒豆……………大さじ4

作り方

- 1.玄米は洗ってゴミなどを取り除いておきます。
- 2.黒豆はさっと水洗いします。
- 3.玄米ご飯を炊きます。  
※圧力鍋で玄米を炊く場合：圧力鍋に玄米を入れ、黒豆を上に入れます。玄米の重量の1.3倍の水を入れて、一晚浸水させたあと炊飯します。  
※炊飯器で炊く場合：黒豆は一晚水につけて戻します。炊飯器に洗った玄米と一晚水で戻した黒豆をいれ、炊飯器の2合の目盛りのところまで水を入れて玄米モードで炊飯します。



ゆずの香りとごぼうの歯ごたえが美味しい たたきごぼう (45kcal) ★☆☆



材料  
ごぼう……………3cm長さ8本人参……………  
3cm長さで切り落とししたもの1本  
ゆず……………1個  
甜菜糖……………大さじ2  
酢……………大さじ1  
塩……………ふたつまみ

作り方

- 1.ゆずは半分に切り、果汁を絞っておく。皮の1/4はすりおろしておく。
- 2.甜菜糖と塩、酢、ゆず果汁をよく混ぜ合わせ、すりおろしたゆずの皮も入れておきます。
- 3.ごぼうはよく洗い、縦半分に切ります。鍋にごぼうと水を入れ茹でます。
- 4.竹串で火の通り具合をチェックし、竹串が通ったらざるにあげ、熱いうちに袋に入れてすりこぎのような棒状のものたたきます。
- 5.人参はごぼうと同じくらいの長さの拍子切りにし、茹でておきます。(茹で加減は少しゴリゴリと硬めにすると、歯ごたえがあり美味しく仕上がります。)

材料

八丁味噌……………大さじ2  
みりん……………大さじ8  
甜菜糖……………大さじ1  
酒……………大さじ2

作り方

- 1.鍋に酒とみりんを入れ、火にかけます。
- 2.アルコールが飛んだら、味噌を溶かし入れ、甜菜糖を加える。
- 3.甜菜糖が溶けたら完成。

おでんのお供に、つけ味噌。



旬の食材を「揚げない」「焦がさない」「ゆっくりコトコト」…。低AGEsな調理方法で「いただきます」。寒い冬はお鍋や煮込み料理のような、白い湯気の立つお料理が目にもうれしい季節です。今回は市販のおでんの素や酸化した油が使われているであろうと推測される練り製品を使わずとも美味しくできるおでんを紹介。アンチエイジングだしとお醤油だけでことこと煮込んだおでんは薄味に仕立てたので、お好みで味噌だれをつけて召し上がってください。

ことこと調理で出汁と野菜の甘みがたっぷり  
ベジおでん (266kcal) ★★☆☆

材料

<具材>

大根……………3cmぐらいの輪切り4切れ(1人1切れ)  
にんじん……………厚さ5mmぐらいの斜め輪切り8枚(1人2枚)  
里芋……………小さめのもの8個(1人2個)  
早煮昆布……………幅2cm長さ10cmぐらいのものを4本(1人1個)  
こんにゃく……………2/3枚(1人1/6枚)  
がんもどき……………4個  
たこ……………足の部分・小さめのものを4本(1人1本)

<もちきび茶巾>

薄揚げ……………4枚  
もちきび……………大さじ4  
かんぴょう……………30cmぐらい

<蓮根団子>

蓮根……………160g  
銀杏……………8粒  
芽ひじき……………小さじ1/3  
大和芋……………20g  
小麦粉……………大さじ2と1/2  
片栗粉……………大さじ1  
塩……………ひとつまみ



作り方

<下準備>

- 昆布は水に浸しておき、柔らかくなったら結び、結び昆布にしておく。
- 芽ひじきも水に浸して戻しておく。
- こんにゃくは裏と裏に格子状に切り込みを入れ、三角に切ったら下ゆでしておきます。

- 1.大きめの鍋に大根とこんにゃく、結び昆布を入れてたらたつぷりの出汁を注ぎ、沸騰させないように弱火でコトコト煮ます。
- 2.蓮根ボールの種を作ります。蓮根はすりおろし水気を切ります。銀杏は輪切りにし、ひとつまみの塩とすりおろした大和芋と水で戻した芽ひじきをすりおろした蓮根の中に混ぜ込みます。そこへ、小麦粉と片栗粉も混ぜ合わせていきます。



- 3.もちきび茶巾を作ります。薄揚げは袋になるように1/3を切り落とし、油抜きをしておきます。軽く洗ったもちきびを詰め、袋の口を巾着のようにかんぴょうで結びます。(かんぴょうがない場合は爪楊枝で止めてもOK)
- 4.大根が柔らかくなったら、里芋と人参を加えます。
- 5.里芋が柔らかくなりかけたら醤油で味付けし、もちきび茶巾を加え、蓮根ボールの種をスプーンで丸めながらだしの中に落とし、蓮根ボールに火が通るまでしばらくコトコト煮ます。
- 6.最後にたこを加え、硬くなりすぎない程度に煮込んだら完成です。



「腹八分目」と「低AGEsな調理」で妊娠・出産に備えましょう。

卵子の質を低下させないため、健康な身体をつくり妊娠に備えるために今すぐ始められることがあります。それは毎日の食事で AGEs (\*) の蓄積を防ぐ「腹八分目」と「低AGEsな調理」。ふたりのみおごはんは、栄養管理部がお届けする、手軽につくれる AGEs 対策レシピです。まずは一品から取り入れて。

(\*) AGEs (エイジス) とは、Advanced Glycation End Products の略語。タンパク質の糖化反応 (メイラード反応) によって作られる生成物の総称で、身体の様々な老化に関する物質。卵子の質を低下させたり、糖尿病やアルツハイマー型認知症などを悪化させると言われています。詳細は AGEs パンフレット参照。