

ふたりのみおごはん

秋

2014.9



アンチエイジングな

お食事って、

旬の食材を

『揚げない！』

『焦がさない！』

『ゆっく〜』



『「トクホ」』

低AGESな調理法で

「いただきます。」

今日のお食事に

まずは一品を取り入れて、

ココロもカラダも

UP!

★☆☆☆☆ 難易度

★☆☆☆☆ 雑穀

★☆☆☆☆ 雑穀

★☆☆☆☆ 雑穀

蓮根団子のスープ

1人分 100Kcal

蓮根、白きくらげ、くるみ。秋にカラダの機能をアップさせるおススメ食材でつくるスープです。

材料

4人分

- 蓮根・・・200g
- 小麦粉・・・20g
- 片栗粉・・・20g
- くるみ・・・5粒
- 赤味噌・・・小さじ1
- てん菜糖・・・小さじ1/2
- 白きくらげ・・・4片
- 玉ねぎ
- スライス・・・1/4個
- ごぼう
- 斜め薄切り・・・8センチ
- 春菊
- ざく切り・・・1株
- だし・・・800CC
- みそ・・・大さじ1
- 濃い口醤油・小さじ2



作り方

- 蓮根は厚めのスライス1枚を残し、すりおろす。スライスした1枚はあらく刻む。
- 胡桃をトースターで焼いてから粗く刻み、赤味噌とてん菜糖を絡めておく。
- すりおろした蓮根の水気を絞り、小麦粉と片栗粉、塩ひとつまみを加える。(絞り汁はとっておく。)
- 胡桃味噌を3の蓮根で包んで団子にまるめる。
- 鍋に玉ねぎとゴボウを入れ、塩ひとつまみをふりかけてから、だしをひたひたに注ぎ、蓋をして加熱する。
- ゴボウがしんなりしたら、残りのだしを加えて加熱する。
- 6が沸騰したら、4の団子を加え、3/5分中火で加熱する。
- 蓮根の絞り汁と調味料を加え一煮立ちさせ、最後に刻んだ春菊を加える。

卵子の質を低下させないため。そして、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事があります。それは「毎日の食事」でAGESの蓄積をふせぐ「腹八分目」と「低AGESな料理」。

ふたりのみおごはんは、中医学、マクロビオティックに詳しい錦織医師と栄養管理料がおすすすめ、手軽に作れるAGES対策レシピです。

材料

4人分

- 白米・・・
- 発芽玄米・・・
- きび・・・
- 鮭(甘塩)・・・4切れ
- しめじ・・・2/3パック
- エリンギ・・・大2本
- 銀杏・・・適宜
- ごま・・・適宜
- インゲン・・・4本
- 合わせ調味料
- 濃い口醤油・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ2
- だし・・・大さじ4

作り方

- 白米と発芽玄米をあわせて洗い、炊飯器に入れる
- 炊飯器にきびを加えたら、炊飯器の目盛りにあわせた水を加え炊く。
- 炒めた野菜をフライパンの端によせ、魚を並べる。
- 4合わせ調味料の材料をボールに入れて良く混ぜ合わせておく。
- 5しめじは切り分け、大きいものは半分に切っておく。
- 6エリンギはタテに4等分してから斜めに厚切りにする。
- 7アルミホイルにオイル(記載外)を薄く塗り、鮭、キノコをひろげてオーブントースターで焼く。

秋鮭とキノコの混ぜごはん

1人分 340Kcal

主食はダイジ

AGESを貯めない食事のポイントが主食です。未精白な玄米や、雑穀を加えたごはんは低AGESな主食ですが苦手な方も多いよう・・・そんな方には、食べやすい混ぜごはんから始めてみましょう。

長芋と帆立のザーサイ炒め

1人分 93Kcal

材料

4人分

- 長芋・・・8センチ程度
- 黒オリーブ・・・4粒
- 刻んだザーサイ・・・大さじ1
- 梅干し(固いもの)・・・1個
- 帆立・・・4個
- オリーブオイル・・・大さじ2
- 濃い口醤油・・・小さじ1/2



作り方

- 長芋は拍子木に、黒オリーブは4等分に切る。
- ザーサイは塩出しをしておく。
- 梅干しは果肉を粗く刻む。
- 帆立は一口大に切っておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れてから火にかけ、直ぐに長いもを加え、中火で炒める。
- フライパンがジリジリと音をたて始めたら、帆立を加え、中火のまま5分程度ゆつくりと加熱する。
- 刻んだオリーブ、水気を切ったザーサイ、梅、醤油を加え、ざつくりと炒めあわせる。

南瓜の胡麻和え

1人分 56Kcal

材料

4人分

- 南瓜・・・120g
- 人参・・・50g
- ピーナツ粉・・・大さじ1
- 味噌・・・小さじ1
- てん菜糖・・・小さじ1/2
- 濃い口醤油・・・小さじ1/2
- だし・・・小さじ1

作り方

- 人参と南瓜は同じ大きさのところに切っておきます。
- 人参を鍋に入れて加熱し、沸騰したら、南瓜を加えます。
- 1/2分ほど加熱したら、一度火を止め、1分たってから一齐にザルにあげます。
- 味噌をボールに入れ、てん菜糖、醤油、だしを加えて良く混ぜ合わせておきます。
- 水気を切った4を5のボールに加え、ざつくり合わせてからピーナツ粉も加え、合わせます。

