ふたりのみおごはん

秋

秋のおすすめ食材

蓮根、胡桃、ピーナッツ、梨、茸、大豆、ネギ、生姜、胡麻、オリーブオイル、無花果、ひじき、木耳、長芋など

2013.9

アンチエイジングな秋の食材を

『揚げない！』『焦がさない！』『ゆっくりコトコト・・』

低AGESな調理法で「いただきま～す。」

どれか一品だけでもOK！

ココロもカラダもヨロコブ食事で女子力UP!

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の蓄積をふせぐこと。妊娠を希望される方へお伝えしたい食事のキーワードはこの2つです。

腹八分目

低AGESな食材と調理

どちらも特別な事ではありません（詳細はAGESパンフレットで）。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科がAGEs対策レシピを紹介します。

レシピ難易度・・・
★☆☆ラクチン
★★☆まあらくちん
★★★ふつう

献立監修：錦織医師、献立作成調理：栄養管理科

★★☆

お砂糖ナシでもテリッテリ。短時間でぱぱっとつくれる

長芋と豚肉のテリテリ煮

1人分 255Kcal

秋いちばんにおススメしたい長芋。皮ごと調理、アクヌキ不要でOK！シャキシャキした歯ごたえが満足感も刺激します。ボリュームがあるのでガッツリ系男子にだって大丈夫。

材料 4人分

長芋・・・約8センチ
豚肩スライス生姜焼き用・・・4枚
（片栗粉・・・大さじ1）
人参・・・中1本
セロリ・・・2／3本
ししとう・・・20本
干し椎茸・・・4枚
オリーブオイル・・・大さじ1

■合わせ調味料
林檎ジュース・・・1／2カップ
濃い口醤油・・・小さじ2
塩・・・ひとつまみ
はちみつ・・・小さじ1
出し・・・1カップ
ドライプルーン・・・70g

作り方

1プルーンを半分に切り、合わせ調味料と合わせておきます。
2セロリと人参、干し椎茸を乱切りに切り鍋に入れます。
3 2の鍋にオリーブオイルを入れ弱火にかけ、ゆっくりと炒めます。
4全体にオイルがまわり、じりじり音がし始めたら、1の合わせ調味料を加え、蓋をします。弱火のまま約10分加熱します。
5長芋を火にかざしてひげ根を焼いてから1センチの輪切りにします。
6豚肉を2等分に切り分け、片栗粉を全体にまぶします。
7 4の鍋に切り目を入れたししとう、6の豚肉、5の長芋を加えてから、火を強め、木べらで全体を大きく混ぜながら加熱します。
8豚肉に火が通ったら出来上がり！

ポイント！

■野菜を固めに仕上げます。歯ごたえを残すことで満腹中枢が刺激され腹八分目。
■白いお砂糖（上白糖）は高AGES食材です。果物やてん菜糖をお料理の甘みに使ってみませんか？

主食はダイジ！

AGESを貯めない献立にはまず低AGESの食材を選ぶことです。中でも一番大切な主食には、精白されていない玄米がおすすめです。電気釜に玄米モードがある方はぜひ、トライ！玄米が苦手な方は、白米に雑穀をまぜこむだけでもOKです。

（詳しくはブルブル卵子のブックレットをご覧下さい）

★★★

胡麻入り玄米ご飯

1人分 287Kcal

圧力鍋に玄米と玄米の3割増しの水を入れ、2時間以上おきます。塩ひとつまみを加えてから、炒りごまを1合につき小さじ1はい加えます。蓋をせずに火にかけ、沸騰したら蓋をします。圧力がかかったら火を弱めて20分加熱し、圧力が下がるまで待って出来上がりです。

★☆☆

たっぷり食べたい秋の女子サラダ

茹で野菜と梨のサラダ

1人分 42Kcal

秋からは生野菜サラダは控え目にして、茹でた野菜でカラダを冷えから守りましょう。1つのお鍋で茹でれば調理時間もう～んと短縮！

材料 4人分

梨（イチョウ切り）・・・1／2個
蓮根（イチョウ切り）・・・50g
いんげん（斜め切り）・・・10本程度
小松菜（4㎝に切る）・・・150g

■ドレッシング
酢・・・大さじ1
オリーブオイル・・・小さじ1
味噌・・・小さじ1／2
白ネギみじん・・・大さじ2

作り方

1ドレッシングの材料を混ぜ合わせておきます。
2鍋に湯をわかし、インゲンと小松菜を入れ、再度沸騰したら蓮根も加えます。
4中火で2分ほど茹でたら、ザルにあげます。
5薄切りにした梨と冷めた4をあわせてお皿にもり、1のドレッシングをかけます。

コトコト弱火でお鍋まかせの楽チンスープ

★☆☆

キノコと無花果（いちじく）のスープ

干し無花果の甘みと繊維質たっぷりのキノコで女子力アップのスープです。

材料 4人分

シメジ・・・1／2パック
エノキ・・・1／2袋
エリンギ・・・3本
玉ねぎ・・・1／6個
ドライ無花果・・2個
出し・・・800cc
塩・・・一つまみ
濃い口醤油・・・小さじ1

■いちじくのプツプツ感がココチョイ食感です。

作り方

1薄切りにした玉ねぎと水を300cc鍋に入れ、弱火で炒めます。
2玉ねぎがしんなりしたら、出しとキノコ、刻んだドライ無花果を加え蓋をします。
3弱火で加熱し、沸騰したらそのままで約10分加熱します。
4塩と濃い口醤油を加えて味を整えます。

1人分 59Kcal

★☆☆

大豆と海藻のあわせ技

味噌浸し

軽く炒めポンポン合わせ出しに漬込むだけです。濃いめの味付けに漬込むのがポイント。多めにつくって余りをお鍋で一煮立ちさせれば、冷蔵庫で3～4日保存OKな常備菜。

材料 4人分

水煮大豆・・・50g
木耳（乾物）1かけら
板コンニャク・・・5g
ヒジキ（乾物）・・・5g

■合わせ出し
赤味噌・・・小さじ2
濃い口醤油・・・小さじ3
出し・・・大さじ2
ごま油・・・小さじ1／2

作り方

1木耳は水で戻して小さい賽の目に切る
2ヒジキも水で戻してから1㎝に切る
3板コンニャクは小さい賽の目に切る
4合わせ出しの材料を合わせておく
5大豆、木耳、コンニャクをごま油でかるく炒め、熱いうちに4に漬込む

1人分 38Kcal

●アンチエイジングなお出しを常備！・・・夜寝る前にたっぷりのお水にだし昆布と干し椎茸を漬けておけばOKです。お味噌汁はモチロン、煮物、和え物、どんなお料理にも使えます●