

炊飯器の  
約  $\frac{1}{3}$  で出来、  
カマドで炊いた  
よう!



## ハトムギ大麦入りごはん

つくりかた

材料	
・白米	●●g
・ハトムギ	●●g
・大麦	●●g

**【炊き方①】**  
お水に30分ほどつけておく。火力5で沸騰(約3~5分)したら、火力を2に落としてタイマーで10分。余熱で5分ほど蒸らしておきます。

**【炊き方②】**  
火力3でタイマー15分。(目安は10分+合数)でも炊けます。

### ひとことコラム



穀物にも季節があり、春はハトムギ・大麦・押し麦などの麦類を米に混ぜたり、スープや副食を摂ることを勧めます。

海藻は  
わかめが  
おすすめ



## 具沢山みそ汁

つくりかた

材料(4人前)	
・切干し大根...	乾ひとつまみ
・豆腐	1/4丁
・ワカメ	少々
・切り板麩	12切り
・オクラ	6本
・ネギ	少々
・みそ	適量
・だし汁	3カップ

- ①だし汁に切干し大根を入れます。
- ②強火で沸騰したら豆腐・ワカメ・オクラ・切り板麩を入れ、1分ほどスイッチを切る。余熱5分ほどしたら、みそを入れてネギを散らします。

\*切干し大根は動物性脂肪を分解する働きがあり、みそ汁・スープ・煮物などにおすすめです。切干し大根の煮汁は民間手当食にもなるほどです。

### ひとことコラム



ご飯・漬物・みそ汁は食卓の基本に。ご飯に具たくさんのみそ汁なら、はば栄養的には満たされます。

陰陽調和の  
1品



## 小松菜のお浸し

つくりかた

材料(7人前)	
・小松菜	1束
・塩	適量
・しょうゆ	適量
・白ごま	適量

- ①小松菜は洗って、土やゴミをよく落としておきます。
- ②鍋に水を入れ強火で沸騰させます。
- ③②に塩を入れ、すぐ小松菜を茹でます。  
\*弱っている人に出す場合は葉から入れて茹でます。  
\*健康な人に出す場合は茎から入れて茹でます。茹で方にも陰陽があります。

- ④火が通ったらザルに取り、冷めるまで置いておきます。  
(※水にさらしたり、しぼったりしないでおきます。)
- ⑤まな板に茎部・葉部と交互に重ね、食べやすい長さに切り分けず。
- ⑥平たい皿にしょうゆを入れ(多くいなくてもよい)、小松菜の切り口を揃えしょうゆの上に置く(毛管現象で、小松菜が必要分の醤油だけ吸い上げます)。
- ⑦小皿に小松菜を揃え、切りごまを散らして出来あがりです。  
\*単純な小松菜のお浸しですが茹で方や盛り方に陰陽があり、食の世界は深いものです。

※無断転載を禁ず

カゼの予防に。  
美容にも抜群!



## さつま芋レモン煮

つくりかた

材料(4人前)	
・さつま芋	中3本
・レモン	1個
・はちみつ	大さじ4
・塩	少々
・お水	1カップ

- ①さつま芋は厚さ1cmの輪切りにし、レモンは半月切りにしておきます。
- ②「火力」を2~3にセットしたスキヤキ鍋に、材料をいれて煮汁がなくなるまで煮ます。

### ひとことコラム



繊維が豊富なイモ類は胃腸を潤い。肝臓の疲れを取る「酸味」の梅干し・梅酢・レモンなどの助けも借りましょう。