



甘みが出て  
胃腸にやさしい



## 甘い野菜の餅スープ

つくりかた

- 材料 (5人前)**
- 餅きび..... 1/2カップ
  - 人参..... 5mm角1カップ
  - 玉ねぎ..... 5mm角1カップ
  - 南瓜..... 5mm角1カップ
  - キャベツ..... 5mm角1カップ
  - セロリ..... 5mm角1/2カップ
  - パセリ..... みじん切り少々
  - 塩..... 適量
  - 梅ペースト..... 適量
  - だし汁..... 5カップ

- 餅きびは洗って水切りしておきます。
  - キャベツ・南瓜・玉ねぎ・人参の順に野菜を重ね、だし汁をヒタヒタになる位入れ、ふり塩をして**中火4**にかけます。
  - 煮立ってきたら残りのだし汁を入れ、再度煮立ったら餅きびを入れて**弱火2**にする。5分ほどしたら、**スイッチを切り**、余熱で具が柔らかくなるまで煮ます。
  - 塩と梅ペーストで味を整え、セロリを入れます。
  - お椀に盛りパセリを散らします。
- ※梅ペーストは多くせず、餅きびを多くすると主食にもなるスープです。夏は常温(くれぐれも冷蔵ではなく)で冷やしてもおいしいです。きび等の雑穀は湯炊きをするのが基本です。

**ひとことコラム** 陰性の野菜の順に重ね煮し、鍋の中で陰陽調和を整える料理法です。食べ過ぎた時は少食・プチ断食などで胃腸を休めることが最良の薬です。

あっさりして  
食べやすい



## 玉ねぎとあらめの煮物

つくりかた

- 材料 (5人前)**
- 玉ねぎ..... 中1ヶ
  - あらめ(乾燥)..... 10g
  - 人参小..... 1/2本
  - 油揚げ..... 1枚
  - 生姜..... 少々
  - インゲン..... 2本
  - ごま油..... 小1
  - 白ごま..... 少々
  - だし汁..... 1~2カップ
  - 醤油..... 適量

- 玉ねぎはうすく回し切りにします。
- あらめは洗って水気を切っておきます。
- 人参は斜め千切りにします。
- 油揚げは油抜きして千切りにします。
- インゲンは塩茹でして斜め千切りにします。
- 白ごまは切りごまにしておきます。
- 生姜はすりおろします。
- ごま油で玉ねぎを炒め、人参・あらめの順に炒めて油揚げを入れてだし汁も加え、沸騰したら**弱火2**に。10分ほどしたら、**スイッチを切り**余熱で10分ほど柔らかくなるまで煮ます。
- 醤油で味を整え、⑦のおろした生姜を加えます。
- 小鉢に入れ、白ごまとインゲンを盛り合わせます。

夏は黄色の  
食べ物が身体に  
優しい!



## とうもろこしおやき

つくりかた

- 材料 (2人前)**
- とうもろこし..... 100g
  - ほうれん草..... 適量
  - 葛粉..... 大1
  - 塩..... 少々
  - 小麦粉..... 大1~2
  - すりごま(白)..... 少々
  - ごま油..... 少々

- とうもろこしとほうれん草をフードプロセッサーに入れて粉碎します。
- ①の中にとうもろこし粒少々・塩・葛粉・小麦粉・すりごまを入れてまとめます。
- 中火3 (200Vでは2)**でフライパンにごま油を敷き、②を流し入れ片面を焼き、できたら裏返し**スイッチを切り**余熱で焼き上がりです。

**ひとことコラム** とうもろこしは生のまま輪切りにして玄米と炊きこんだり(後で芯を取る)、トッピングにしたりも。茹でとうもろこしは自然の甘みがあり、心と体をほっとさせてくれます。(食べ過ぎに注意しましょう)

ヘルシーで体に  
やさしい料理  
です!



## 不思議な蒸気鍋で調理する蒸し焼きそば

つくりかた

- 材料 (2人前)**
- 蒸し中華麺..... 2玉
  - キャベツ..... 3枚
  - ピーマン..... 1個
  - もやし..... 1袋
  - 人参..... 1/3本
  - 塩麹..... 大さじ1

- キャベツ、ピーマンは食べやすい大きさに切り、人参は短冊切りにします。
- 深いトレイに野菜を全て置き、その上にほぐした中華麺をのせます。
- 本体を火力強(200Vでは2)で加熱し、スチームが出始めたらトレイをセットし10分加熱します。
- 最後に塩麹を入れて混ぜながら味を調えます。

**ひとことコラム** 蒸すことで野菜のビタミンが失われず、さらに野菜の甘みがしっかり出るため、余分な調味料をカットできます。