

食べてキレイ! 廣瀬ちえの ヘルシー料理

●レシピ、文：廣瀬ちえ



マクロビオティック料理人廣瀬ちえ(Chie Hirose)「食の仕事人」として料理教室・ケータリング・講演会などを数多く行う。「食を通じて幸せを分かち合いたい」をテーマにした食チーム「chie's KITCHEN」を設立。安全・安心な食材を使用した調理法やレシピを数多く開発し、「体と心が喜ぶ料理」が健康や美容に気遣う人々から強く支持されています。

chie's KITCHENホームページ
<http://www.chies-kitchen.com/>



🍳 玄米スティック春巻き (8本分) 所要時間: 約40分

【材料】 玄米ご飯: 360g、玉ねぎ: 1/2個、人参: 1/2本、ピーマン: 2個、アーモンド: 20g、柚子胡椒: 小さじ1、醤油: 小さじ2、塩・胡椒: 適宜、水溶き小麦粉: 少々、揚げ油: 適宜、油: 小さじ1、春巻きの皮: 4枚

【準備】 玉ねぎ、人参、ピーマンは粗みじん切りにする。アーモンドは炒って、細かく刻む。

【作り方】

1. フライパンに油を熱し、玉ねぎを加え甘みが出るまで炒める。人参、ピーマンも加え、さらに玄米ご飯も加えて炒める。
2. 柚子胡椒、醤油、塩、胡椒で調味し、アーモンドを加えて混ぜ、冷ましておく。
3. 1/2にカット(三角になる)した春巻きの皮に(2.)を巻いていく。
4. 180℃の油できつね色になるまでカリッと揚げる。



🍳 とろろがけ人参ドライカレー (4人分) 所要時間: 約30分

【材料】 玄米ご飯: 茶碗4杯分(約600g)、トマト: 1個、人参: 1本(約160g)、玉ねぎ: 1/2個、しめじ: 1/2パック、にんにく: 1片、生姜: 1片 《A》クミン: 小さじ1、コリアンダー: 小さじ1、カレー粉: 小さじ2 醤油: 大さじ2、塩: 小さじ1/2、粗挽き胡椒: 適量、菜種油: 大さじ2、長芋のすりおろし: 1/2カップ分

【作り方】

1. トマトは1cm角切りにする。人参は半分はすりおろし、残りの半分はみじん切りにする。玉ねぎ、しめじ、にんにく、生姜もみじん切りにする。
2. フライパンににんにくと生姜のみじん切り、菜種油を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら、《A》の材料を加えて香りが立つまで炒める。
3. 玉ねぎ、しめじ、人参のみじん切りの順に炒め、火が通ったら、トマトと人参のすりおろしを加えて更に炒める。
4. 醤油、塩、粗挽き胡椒で調味し、温かい玄米ご飯を加え炒める。
5. 器に盛り、ドライカレーの真ん中にくぼみを作り、長芋のすりおろしを流し入れたら出来上がり!

📌 ここがポイント!

温かい玄米ご飯を使った方が早く炒まって、ベチャツとしません。雑穀入り玄米ご飯にしてもGood!



🍳 玄米ドーナツ (6個分) 所要時間: 約30分

【材料】 玄米ご飯: 100g、ベーキングパウダー: 小さじ1、薄力粉: 120g、てんさい糖: 40g(黒糖でも良い)、豆乳: 30g、ココナッツミルク: 30g、ドライフルーツ: 30g、白炒りごま: 大さじ1、抹茶又はきな粉: 適量

【準備】 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。ドライフルーツは粗く刻んでおく。

【作り方】

1. ボウルに玄米ごはん、地粉とベーキングパウダーを合わせてふるったもの、てんさい糖、ドライフルーツ、白炒りごまを入れ、混ぜ合わせる。
2. 豆乳とココナッツミルクを合わせたものを少しずつ加え、さっくりと混ぜ合わせる。
3. 生地を6等分にして丸く成型し、生地の真ん中に指で穴をあけて、ドーナツ型に整える。
4. 150℃~160℃の揚げ油で、きつね色になるまでじっくり揚げ、油を切り、仕上げに抹茶やきな粉をお好みで振る。

📌 ここがポイント!

シナモンシュガーを振ってもおいしくいただけます。

玄米を
おいしく
食べて
キレイに
暮らす

最近、健康に関心の高い中高年層や子育てファミリー層、そして、ロハスなライフスタイルを目指している人達の間で話題になっているのが「マクロビオティック」。「マクロビオティック」とは、穀物を中心に食べ、旬の食材と日本の伝統的な調味料を取り入れながら、季節や自分の体質に合わせた食事法・生活法をしていくという考え方です。その主になるものが、日本人の体質や気候に合った「ごはん」。特に、精製されていない「玄米」は、私たちに不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫です。食べ慣れない人には「硬くて食べにくい」というイメージがありますが、上手に炊いて、更にいろいろな料理に使うことで、皆さんその美味しさに気付かれます。

また「圧力鍋がないと炊けない」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、今回使用したEM特別栽培米「玄米99」(P23をご覧ください)なら、白米と混ぜて炊飯器での調理もOKです。玄米は噛めば噛むほどお米本来の味が楽しめる上、もちもちとした食感がおいしく、白米よりお腹にたまるのでダイエットにも効果的。ぜひ毎日の食事に取り入れてみてくださいね。

