

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/>



大根ねぎナムル

【材料】大根:1/4本、長ねぎ:3/4本、塩:少々、ごま油:小さじ2、菜種油:小さじ2
【作り方】

1. 大根は繊維に垂直に薄切りにしてから、千切りにする。ボウルに大根、塩を入れて混ぜ合わせ、15分ほど置いておく。
2. 長ねぎをみじん切りにして小鍋に入れる(まだ火にかけない!)。ごま油、菜種油を加えて中火にかけ、長ねぎをよく炒める。
3. 熱々のうちに1.に加えて混ぜ、よくなじませる。塩で味を調べて出来上がり!

ここがポイント!
大根から水分を、絞らずに2.と混ぜ合わせるとさっぱりしてGood!

ナムルとは…

朝鮮料理のひとつで、野菜をごま油と、さまざまな調味料(塩、醤油、ねぎ、にんにく等)で和えたもの。ナムルの材料はそれぞれの素材に合わせて、塩もみ、ゆでる、炒める、蒸すなどの下ごしらえをします。



大根葉のクルミ味噌和え

【材料】大根葉:100g、くるみ:30g、菜種油:小さじ1、あわせ味噌:大さじ2、醤油:小さじ1、みりん:大さじ1

【作り方】

1. 大根葉は小口切りにする。くるみはフライパンで空煎りし、粗く刻んでおく。
2. フライパンを火にかけ、温まったら菜種油を入れ、弱火で大根葉をじっくり炒める。
3. 5分ほど炒め、大根葉がしんなり柔らかくなったら、くるみ、あわせ味噌、醤油、みりんを加え、焦がさないように炒める。

ここがポイント!
味噌の塩分によって濃さが異なるので、味見をしながら味噌や醤油、みりんを味を調べて下さい。ご飯のお供なので少し濃い目が美味しいです。



くるくる大根漬け

【材料】大根:1/4本、無農薬の柑橘の皮(柚子、かぼす、みかんなど):適量、漬け汁…柑橘のしぼり汁:50ml、酢:50ml、塩:少々

【作り方】

1. 大根は皮ごと厚さ2~3mmに切り、ざるにのせて干す。
※場所がない人は、大根に針で糸を通し、干しものと一緒に干す
2. 1日干してしなっとしたら、柑橘の皮のせん切りをのせて、くるくと巻く。巻いた合わせ目を下にして、さらに1日干す。
3. 広口の瓶に2をすき間なくつめ、漬け汁を注ぐ。翌々日から1ヶ月くらい楽しめる。

大根は食物繊維が多く「ジアスターゼ」などの消化酵素が含まれているので、胃腸の働きを活性化してくれるうえに、ビタミンCも豊富。おながもたれている時に大根おろしを食べたり、風邪気味の時にサイコロ状にした大根を蜂蜜漬けにして食べるのは、実に理にかなっているのです。ただ、これらの成分は時間とともに働きが落ちるので、大根おろしなどはなるべく食べる直前にすりおろしましょう。また、ビタミンCは皮の方にいくほど豊富に含まれているので、できれば有機栽培などの大根を皮つきのまま、いただくことが理想的です。

もちろん葉の部分も栄養満点。抗酸化作用があるとされているβカロテンに加え、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルも豊富なので、捨てずに料理に活かしましょう。

最近の研究によると、大根の特徴である辛味成分にも免疫力を高める効果があるそうです。大根の辛みは下に行くほど強くなりますから、調理する時は献立や好みに合わせて上手に使い分けましょう。まるごと一本、すべてムダなく大根をいただくことは健康だけでなく、地球のエコにもつながります。ぜひお試しを!

大根は、まるごと一本味わおう!

