

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。「食を通し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/>



重ね煮けんちん汁 (4人分)

【材料】豆腐：200g、ごぼう(ささがき)：50g、人参(いちょう切り)：50g、
蓮根(いちょう切り)：30g、玉葱(くし切り)：80g、大根(いちょう切り)：100g、
さつまいも(いちょう切り)：50g、しめじ：50g、塩：一つまみ、味噌：70g、出し汁：700cc

【作り方】

- 豆腐は水切りしておくしめじは、石づきをとリ、房わけしておく材料の野菜は、それぞれ切っておく。
- 鍋を用意し、下図のように材料を重ねて行く。
- 出し汁の半量(350cc)を入れ、火にかける。はじめは、強火で沸騰したら、弱火にしてやわらかくなるまで煮る(約20分)。
- 野菜が柔らかくなったら、豆腐を崩し入れる。
- 最後に、残りの出し汁に味噌を溶き鍋の中に入れ、ひと煮立ちさせ完成。
- お好みで、ねぎを散らす。

重ね煮料理について (野菜を重ねて煮る方法です。野菜それぞれの美味しさを引き出す方法です。)



*注意：煮ている間は、かき混ぜないこと!

【法則】 野菜の重ね方に法則があります。

●下から水分の多い夏野菜、上に行くに従って水分の少ない冬野菜(根野菜)

【理由】 下に水分が多い野菜を入れることで火があたると水分が蒸発して上へ上がります。上の冬野菜(根野菜)は重さがあり下がります。そうすると対流が起こり調和していきます。だから甘くなります。

【ポイント】 ●一番上に塩をのせる事!塩が野菜の甘みを引き出します。愛情も入れて蓋をして煮てね!●野菜が柔らかくなるまで混ぜない!自然の法則に任せましょう。●おみそ汁を作る場合は、ここに水と味噌を加えて煮るだけです。野菜のうまみだけで充分、だし汁も必要ありません。●残った分は冷蔵庫で保存すれば、1週間くらい持ちます。●蒸したじゃがいもを加えてポテトサラダやコロケを作るなど、いろいろなアレンジを加えることができます。



ごま塩

【材料】黒ごま：大さじにフワッと8杯、EM蘇生海塩GOLD：大さじにすり切り2
【作り方】

- サラサラになるまで煎った塩をすり鉢に入れ、塩の白い粉が舞うくらいまで細かく擦る。
- 強火にかけたフライパンか鍋(出来れば鉄製)に数回に分けて黒ごまを入れ、香ばしい香りが立つまで軽めに煎る。
- 煎った黒ごまを皿に加え、ごまの油分を出さないように軽く、根気よく擦る。ごまの粒がなくなって、全体がふんわりしてきたら出来上がり。

ごまの効能

カルシウム、マグネシウム、鉄、リン、亜鉛等のミネラルが多く含まれ、骨粗しょう症の予防や貧血の改善に効果があります。たんぱく質、食物繊維、ナイアシン、ビタミンA、B1、B2、B6、E、葉酸が豊富に含まれている。抗酸化作用を持ち、活性酸素が体内で生成されるのを抑え、肝臓機能を強化し細胞の老化やガン化を抑制する作用がある。脂質はオレイン酸、リノール酸が脂質の80%を占め、コレステロール抑制にも効果がある。

世はまさにグルメ情報が氾濫する飽食の時代。一方で、塾通いの子供やダイエットを気にする女性、忙しいサラリーマンなどはコンビニやファストフードに頼りがちという、ちぐはぐな状況です。また、ある調査では一般家庭でもカレーライスだけ、パスタだけ、という「一品もの」の食卓、または数多く料理が並んでいても食材や調理法が偏った食卓が増えているという結果が報告されています。

このようなバランスを失った食生活を改善するためにも、昔ながらの、ごはん・汁もの・おかず(主菜1品・副菜2品)の「一汁三菜」を見直してみませんか?主食であるごはんは消化吸収率が高く、スムーズに体や脳にエネルギーを届けてくれますし、玄米ごはんならミネラルや食物繊維もさらに豊富です。これに大豆のたんぱく質とさまざまな具材の栄養素が一度に与えられる味噌汁、旬の素材を生かしたおかずを組み合わせれば、自然にバランスがとれるのです。また、人数分ずつ盛り付けるので量が把握でき、食べすぎが防げるというメリットも。名前だけ聞くと質素に思える「一汁三菜」。でも、実は私たちの心も体も元気にしてくれる、とても豊かな食のスタイルなのです。

元気の源は、昔ながらの「一汁三菜」。