

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/



みんな大好きEMカレーライス！ 揚げ野菜トッピング

【材料】 ご飯：160g/人、玉ねぎ：中2個、人参：1本、かぼちゃ：1/8個、じゃがいも：中3個、油：大さじ1、水又はりんごジュース：700cc、さつまい芋(いちよう切り)：50g、しめじ：50g、EM蘇生海塩GOLD：一つまみ、EM蘇生みそ：70g、出し汁：700cc、EM蘇生カレー：1パック、EM蘇生醬：小さじ2、練りゴマ：大さじ1

揚げ野菜：かぼちゃ・れんこん・ごぼう・パプリカなど

【作り方】

- 1 玉ねぎはくし切り、にんじん、かぼちゃ、じゃがいもは一口大に切る。
- 2 鍋に油を熱し、玉ねぎを加えて透明になるまで炒める。残りの野菜も加えて炒める。
- 3 700ccの水(りんごジュース)を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 野菜が柔らかくなったらカレールーを加え、よくかき混ぜてとろみがでるまで煮込む。隠し味に醤油と練りゴマを入れる。
- 5 旬の野菜(根菜など)を薄くスライスし、素揚げする。
- 6 お皿にルーをしき、ご飯を盛り、揚げ野菜を飾る。お好みでハーブを散らすと香りもよく、彩りもGOOD!

★ポイント★

- ・コクを出したいときは、ゴマペーストをプラス！
- ・リンゴジュースや、すりおろしりんごを加えると甘味が増して、お子様にも喜ばれます！
- ・玉ねぎをじっくり炒めると、味に深みが増します！
- ・カレーの具は大根、かぶ、れんこんなどの根菜を入れてもおいしくなります！
- ・カレーが余った時は、次の日にコロッケやサモサ(カレー風味の具を詰めたインドの揚げ物)、カレーパン、カレードリアなどいろんなメニューに活用しましょう！



体ぽっかぽかEMカレーうどん

【材料】 うどん玉：4玉、玉ねぎ：中1個、長ねぎ：1/2本、えりんぎ：80g、人参：50g、がんも：250g、だし汁：1000ml、EM蘇生カレー：1パック、EM蘇生醬：大さじ2、片栗粉：大さじ2、三つ葉：適宜

【作り方】

- 1 玉ねぎはくし切り、長ねぎは斜め切り、人参は千切り、えりんぎとがんもは一口大の大きさに切る。
- 2 1/4量のだし汁と玉ねぎ、長ねぎ、えりんぎを鍋に入れて火にかけ、10分煮る。(少量のだし汁で煮ることで、野菜の旨みがでる!) ←★ポイント★
- 3 残りのだし汁を加えて、沸騰したら人参とがんもを加え、火が通ったらカレールーと醤油を加える。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 茹でたうどんをどんぶりに盛り、熱々の団をかける。三つ葉を添えてできあがり。

★ポイント★

- ・がんもの代わりに、カリカリに焼いた油揚げで食感をプラス！
- ・七味唐辛子で辛さをプラス！
- ・とろみをもっとほしい場合は片栗粉の量を増やしましょう！

現場・産地レポート

料理の定番・カレーをEMでよりおいしく、ヘルシーに！ ～EM蘇生カレーの生産現場をたずねて～

カレーは幅広い層に親しまれる、
みんなの定番メニュー。

ピリッと風味豊かなスパイスには体を温めたり

新陳代謝を促す効果もあり、

バランスのいい具を組み合わせれば、

まさに一皿で味わえる健康食となります。

「EM蘇生カレー」は、

こうしたカレーの良さに厳選素材と

EM・X GOLD、EM蘇生海塩GOLDをプラス。

安全とおいしさにこだわる方に

ぜひおすすめしたい注目商品です。



さらっと、優しい味わいで
素材の持ち味を引き立てます。

動物性油脂は
不使用!
化学調味料
合成添加物
無添加!



EM蘇生カレー
115g×2個入り 600円(税込)



EM・X GOLDとEM蘇生海塩GOLDで、
おいしさもヘルシーさも
アップしています。

1. ちょっと高いのには、理由があります

一般的な市販のカレールーに比べると、ちょっと高いと感じるかもしれません。でも「EM蘇生カレー」は化学調味料・合成添加物無添加! さらにEM・X GOLDを添加し、食塩にはEM蘇生海塩GOLDを使用。手間暇かけた製法で作られた、他にはないカレーなのです。

2. 着色料をはじめ、天然素材だけを使用

多くの市販品はカラメル色素で着色したものが一般的ですが、「EM蘇生カレー」は、うこん(ターメリック)による自然な発色が色のベースになっています。味付けも「化学調味料(アミノ酸等)」などは使用せず、あくまでも天然のおいしさをEMの力で引き出すように作られています。

3. 手間暇かけて煮込んでいます

カレールーの製造で一番気を使う点は、温度管理です。材料を調合して煮詰めていく過程では、油断するとすぐにこけてしまうので、スタッフが鍋につきっきりで時間をかけて煮込んでいます。市販品は1.5時間ほどで製品になりますが、「EM蘇生カレー」は3時間以上かけてゆっくりしっかりと煮込むことで、味わいもいっそう深くなるのです。

4. EM・X GOLDで味わいまろやか

「EM蘇生カレー」はお子さまからご年配の方までお楽しみいただけるマイルドな風味が特徴。昔ながらのホッとさせる味わいの中にコクがあります。また「調理中にカレーの匂いがこもりにくい。」というご愛用者の声もいただいています。



01 02
03

【01】小麦粉、スパイス、うこんなどの原料をかくはん機で混ぜ合わせていきます。【02】ゆっくりさまして熟成させていきます。【03】ひとつひとつ人の目と手で確かめながら、容器に詰めています。