

# 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/>

# 手づくりドレッシングで 夏野菜をもりもり食べよう!

「さとうきびから作られる「まきび酢」は、健康やダイエットなどに人気の高い健康酢のひとつ。

とりわけ、鹿児島県・奄美地区にある加計呂麻(かけろま)島の「かけろまきび酢」は、昔から伝わる伝統的な発酵法で、奄美一帯にしかない天然「酢酸菌」を使用したお酢です。

かけろまきび酢に含まれる成分としては、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ポリフェノールなどで、特にカリウムが米酢の30倍、ナトリウムは米酢の約50分の1と少ないことから、体内の余分な水分を排出する効果に優れ、むくみを解消したり、血圧の安定や痛風などの予防に役立つとされています。他にも、ポリフェノールが豊富に含まれ、老化防止、生活習慣病などの予防としても注目されています。

「かけろまきび酢」は優れた伝統の味にEM技術をプラス。いろいろなドレッシング、ソースづくりにぜひお役立ててください。



## 🍷 かけろまきび酢を使ったドレッシング3種

### 1. 万能玉ねぎドレッシング

【材料】玉ねぎ:1個、EM蘇生きび糖GOLD:大さじ1、EM蘇生海塩GOLD:小さじ1、かけろまきび酢:1/2カップ、みりん:1/4カップ、酒:1/4カップ、EM蘇生醬:1/4カップ、菜種油:1/2カップ

【作り方】

- 玉ねぎはみじん切りするか、またはすりおろす。
- ①の玉ねぎとその他の調味料全部を広口の瓶に入れ、一晩置いて味をなじませる。

\*お好みでマスタード・パセリ・にんにく・香草などを入れてもおいしいです。

\*まきび酢の代わりにパルサミコ酢を使うとイタリア風に、なたね油の代わりにごま油を使うと中華風になります。

### 2. 豆腐マヨネーズ

【材料】木綿豆腐:1丁(300g)、オリーブオイルまたはサラダ油:大さじ4、かけろまきび酢:大さじ4、マスタード:大さじ1、EM蘇生みそ:小さじ1、EM蘇生海塩GOLD:小さじ1/2、EM蘇生きび糖GOLD:小さじ1/2、レモン汁:適量(お好みで)

【作り方】

- 豆腐は重石をして250g程度の重さになるまで水切りする。
- 油以外の材料をミキサーに入れ、攪拌する。
- 全体が滑らかになったら少しずつ油を入れ、さらに攪拌する。

\*豆腐マヨネーズに玉ねぎやピクルスを入れるとタルタルソースに、にんにく・玉ねぎ・ケイパー・パセリを入れるとシーザーサラダドレッシングになります。

\*わさびや練りごまを入れて、和風に仕上げてもおいしいです。

### 3. にんにくドレッシング

【材料】にんにく:80g(1/2本)、新玉ねぎ:50g(1/2個)、オリーブオイル:100ml、かけろまきび酢:80ml、白醤油:大さじ1、EM蘇生海塩GOLD:小さじ1

【作り方】

- 人参と玉ねぎをだまかに切りフードプロセッサーに入れて攪拌する。またはすりおろす。
- ①をボウルに移し、残りの調味料をすべて入れて良くかき混ぜる。

## 🍷 「にんにく味噌」のバーニャソース (4人分)



【材料】大根:100g、人参:100g(1/2本)、きゅうり:1本、レッドキャベツ:4枚、ラディッシュ:4個、にんにく味噌:大さじ2、くるみ(空炒):30g、オリーブオイル:50cc、アンチョビ(みじん切り):適量(お好みで)

【作り方】

- 野菜の下準備をする。  
大根・人参・きゅうりは1cm幅のスティック状に、レッドキャベツ・ラディッシュは食べやすい大きさに切る。
- にんにく味噌バーニャソースを作る。  
くるみを細かくみじん切りする。くるみにんにく味噌・オリーブオイルを入れ混ぜ合わせる。みじん切りのアンチョビを入れる時は最後に加える。
- 野菜をお皿に盛り付け、ソースを添える。



\*にんにく味噌バーニャソースは冷たくしても温めてもおいしく食べられます。また、パンに塗ったりパスタのソースにしてもおいしいです。

## 🍷 彩り野菜のサラダ風イタリアン甘酢漬け (4人分)

【材料】大根:100g、人参:100g(1/2本)、菜の花:1/2束、パプリカ:1/2個、スナップえんどう:8本、季節の野菜(レタスなど):適宜

かけろまきび酢:大さじ2、オリーブオイル:大さじ2弱、EM蘇生きび糖GOLD:小さじ2、EM蘇生海塩GOLD:小さじ1、こしょう:少々、お好みのハーブみじん切り:小さじ1(ディル・パセリ・フェンネル・バジルなど)

【作り方】

- 大根・人参・パプリカは拍子切り、菜の花とスナップえんどうは食べやすい大きさに切る。
- ①の野菜を固いものから、人参→大根→スナップエンドウ→菜の花→パプリカの順に茹でる。
- 茹でている間に、Aの材料をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ③に②の茹で野菜を熱いうちに入れ、30分程度冷やす。

\*季節に応じて野菜を変えながら1年中使えるレシピです。夏はトマトやナス、冬はごぼうなどの根菜類で作るとおいしいです。  
\*ハーブの代わりに、カレーやコリアンダーなど入れるとエスニック風になります。



### かけろまきび酢

長寿の島と呼ばれる鹿児島県・奄美地区の加計呂麻(かけろま)島で、沖縄県産さとうきび原料を100%使用し、伝統的「静置発酵」と「長期熟成」で2~3年の間じっくりと熟成。奄美一帯の空気中だけに浮遊する「酢酸菌」、温暖で適度な湿度という条件が、この地だけの酢を育てます。ミネラル豊富で、ツンとこないマイルドな風味!

### 【今回使用するEM調味料ラインアップ】

さ EM蘇生きび糖 GOLD 500g 880円(税込)	し EM蘇生海塩 GOLD 100g 1,000円(税込)	す かけろまきび酢 700ml 3,150円(税込)	せ EM蘇生醬 500ml 600円(税込)	そ EM蘇生みそ 750g 1,000円(税込)	にんにく 味噌 500g 700円(税込)
--	---	-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------