

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/>



蓮根のもち米しゅうまい (10個分)

【材料】もち米:80g、蓮根:200g、玉ねぎ:1/2個、しいたけ:2枚、生姜:1片、片栗粉:50g、酒:小さじ1/2、EM蘇生醬:小さじ1、グリーンピース:適量

【作り方】

- ① もち米を2~3時間水に浸しておく。蓮根は4/5(160g)をすりおろし、水気を絞る。残りの蓮根を5mm角に切る。玉ねぎとしいたけはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ② ボウルにすりおろした蓮根・玉ねぎ・しいたけ・生姜を入れて、良く混ぜ合わせる。片栗粉・酒・EM蘇生醬・角切り蓮根を加え、種をまとめる。
- ③ ②を10等分にして丸め、もち米をまぶし、形を整える。蒸し器で20分蒸し、火を止めてそのまま10分蒸らす。
- ④ お好みで生姜醤油や酢醤油をつけて食べる。

もち米と蓮根の食感のハーモニイで
つついっお箸が進む!



こんにゃくのハーブカルパッチョ (4人分)

【材料】さしみこんにゃく:200g、玉ねぎ:1/4個、赤・黄パプリカ:各1/4個、フレッシュハーブ:適量、ベイリーフ:適量、お好みの野菜:適量

A【EMオリーブオイル:大さじ2、レモン汁:小さじ2、マスタード:小さじ2、EM蘇生醬:小さじ1/2、EM蘇生海塩GOLD:少々、コショウ:少々

【作り方】

- ① さしみこんにゃくを薄くスライスする。玉ねぎを薄くスライスして塩を振る。パプリカを5mmの角切りにする。
- ② ボウルにAの材料を全て入れ、混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ 皿にこんにゃくを並べ、玉ねぎ・パプリカ・フレッシュハーブ・ベイリーフ・お好みの野菜を盛る。仕上げにドレッシングをかける。

※EMオリーブオイルにお好みの生ハーブの葉を1週間ほど漬け込んだハーブオイルもおすすめ。

ドレッシングのベースには
EMオリーブオイルがおすすめ!

おすすめEM材料 「酒田女鶴 餅米」

幻のもち米がEM栽培でおいしく進化!

その昔は皇室に献上したほどのおいしさに知られていた山形の「女鶴」。栽培の難しさゆえ、一時は栽培農家が一軒にまで減りましたが、酒田市が品種改良をし、味の良さはそのままに「酒田女鶴」として復活! 今回、さらに品質の向上をめざしてEM栽培されています。

●香り、コシ、なめらかさは絶品

「酒田女鶴」のもち米は、ふくよかなお米の香り、抜群のもちもち感。おこわなどで楽しむだけでなく、お餅にすれば、抜群のコシとなめらかな舌触りも存分にお楽しみいただけます。

酒田女鶴 餅米
1kg
1,260円(税込)

※包装形態が変更する場合があります。



おすすめEM材料 EM栽培+オーガニックの「Ecolibor オリーブオイル」

EM栽培・無農薬・無化学肥料栽培のオリーブをすりつぶした果汁を100%使用。スペインの有機認証団体「C.R.A.EX」の認証を受けたオーガニックの食用油です。特に質が高く、香りや風味のよい「エクストラバージンオイル」です。料理にもお使いいただけます。

●香りや風味を保つコールドプレス製法

オイルの圧搾工程では化学溶剤などを一切使わず、30℃以上の熱を加えない「コールドプレス」製法を採用し、熱による酸化のダメージをカット。オリーブ本来の栄養素や抗酸化物質を保ち、豊かな香りや風味を存分に楽しめるよう仕上げました。

●加熱するお料理にも使えます

ていねいな製造工程から生まれたオイルは、オレイン酸の含有量が多いため酸化されにくく加熱にも強いのが特徴。サラダのドレッシングにしたり、パンにつけたりして楽しむだけでなく、焼物、炒め物など加熱する時にもお使いいただけます。

Ecolibor
オリーブオイル
250ml
2,330円(税込)

Ecolibor
オリーブオイル
500ml
3,990円(税込)

