



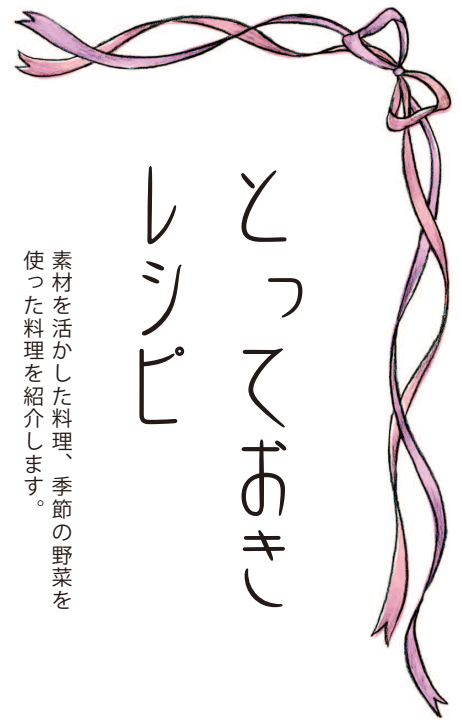
## ちんげんさい 青梗菜のクリーム煮

### ■材料（2人分）

|       |        |     |       |
|-------|--------|-----|-------|
| 青梗菜   | 1株     | 豆乳  | 250cc |
| 人参    | 1/2本   | みそ  | 小さじ1  |
| ジャガイモ | 小1個    | 白醤油 | 小さじ1  |
| しめじ   | 1/2パック | 昆布茶 | 少々    |
| 米粉    | 大さじ1   |     |       |

### ■作り方

- ① ジャガイモと人参は皮をむいてうすく切り、短冊切りにする。
- ② 青梗菜は茎と葉に分け、3cm ぐらいに切る。
- ③ フライパンに油を入れ、人参とジャガイモを炒める。
- ④ ジャガイモが透明になってきたら、しめじと青梗菜の茎の部分を入れ、炒める。
- ⑤ 米粉を入れ、青梗菜の葉を入れてからめる。
- ⑥ 豆乳を入れ、2～3分煮込み、味噌、白醤油と昆布茶で味を調える。



とって  
おき  
レシ  
ピ

素材を活かした料理、季節の野菜を使った料理を紹介します。



### ワンポイント

- ・身体がほてる方におすすめなのが青梗菜。イライラ、ニキビ、便秘を緩和します。
- ・青梗菜は生食もできますが、冷やしすぎに注意です。
- ・今回は、とろみ付けに米粉を使用しました。
- ・牛乳がダメな方に豆乳を使い、小麦粉ではなく米粉を使っているので、グルテンフリー。アレルギーの方にも召し上がっていただけます。







## 里芋とブロッコリーのサブジ



### ■材料（2人分）

里芋 …… 4～5 個  
 ブロッコリー …… 1/3 株  
 玉ねぎ …… 小 1 個  
 トマト …… 1 個  
 （なければトマトピューレでもよい）  
 ニンニク …… 1 片  
 クミンシード …… 小さじ 1  
 マスタードシード …… 小さじ 1/2  
 コリアンダー …… 小さじ 1  
 ターメリック …… 小さじ 1  
 カイエヌペッパー …… 少々  
 塩 …… 小さじ 1/2  
 水 …… 100cc  
 ショウガ …… 少々

調味料

### ■作り方

- ① 里芋は皮ごと茹で、茹で上がったら皮を手でむき、半分もしくは 4 つに切る。
- ② 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。
- ③ ブロッコリーは里芋と同じぐらいの大きさに切る。
- ④ トマトはブレンダーにかけておく。
- ⑤ 鍋にサラダオイルを入れて熱し、クミンシードを 2～3 粒入れ、シューと泡がでてきたら残りのクミンシードとマスタードシードを入れる。
- ⑥ パチパチと音が鳴り出したら、玉ねぎとスライスしたニンニクをいれる。  
 ！ポイント！ニンニクは焦げやすく苦くなるので、最初からは入れないでください。
- ⑦ 玉ねぎが透明になってきたら、ブロッコリー、④、里芋、調味料、水を入れて弱火で 5～10 分煮込みます（カイエンヌペッパーはかなりからいので味見しながら少しづつ入れてください）。
- ⑧ 器に盛り、千切りにしたショウガをのせて完成です。



### ワンポイント

- ・サブジとは、ヒンドゥー語で野菜という意味です。インドでは普段のおかずがサブジです。汁気のあるサブジはチャパティに付けて食べるのですが、今回はパンを使いました。
- ・秋は空気が乾燥し、咳や肌の乾燥が気になる季節です。里芋は脾と胃を丈夫にし、消化も良く咳や痰、リンパ節の腫れ等の改善に有効です。和の食材のイメージですが、今回はインド料理に使ってみました。

### さらにワンポイント

「脾」は、五臓「肝、腎、肺、脾、心」の 1 つで、消化器をコントロールし、胃で消化した栄養を吸収して全身に送る働きがあります。脾の機能が低下すると、疲労、食欲不振、消化不良、下痢、むくみなどの症状がでてきます。



リンゴがかわいい一品です

## リンゴの サラダ



### ■材料（2人分）

リンゴ ..... 1/4 個  
玉ねぎ ..... 1/4 個  
リーフレタス ・ 2～3 枚  
豆腐 ..... 80g  
白いりごま ・ ・ 大さじ 2  
きび砂糖 ・ ・ 大さじ 1/2  
白醤油 ・ 大さじ 1 と 1/2  
酢 ..... 小さじ 1  
ごま油 ..... 少々

ドレッシング

### ■作り方

- ① リンゴはいちょう切りにして塩水にさらしておく。
- ② 玉ねぎはスライサーで薄く切り水にさらす。
- ③ レタスは食べやすい大きさに切る。
- ④ 白ごまをすり鉢ですり、ドレッシングの他の調味料を入れてする。
- ⑤ レタスと玉ねぎを混ぜてリンゴを乗せ、ドレッシングをかけて出来上がり。



### ワンポイント

- ・リンゴは津液を増やし、肺を潤します。イライラや興奮のぼせ、ほてりの改善に有効です。
- ・高血圧にも効果があります。

### さらにワンポイント

「津液」は、リンパ液・汗・血以外の水分の事で、全身にうるおいを与えます。血のように栄養分は含まず、体内で不要になった老廃物を排出してくれます。

### 今回のレシピ提供者

自然農法 林農園 林 昌子さん

Neo ベジタリアン®料理指導士  
薬膳アドバイザー



平日は自然農法の野菜の宅配セットの収穫と出荷作業をしています。不定期ですが、休日は自宅にて自然農法で作ったお野菜を使った料理教室をしています。収穫体験してお土産として持ち帰り、習った料理をおうちですぐに作って家族に食べていただくという、一石二鳥の料理教室です。季節の野菜を使い、薬膳も入れつつ話が脱線しっぱなしの楽しい料理教室を開催しております。

自然農法 林農園ホームページ： <http://hayashi-nouen.petit.cc/>

### Neo ベジタリアン®とは？

プラントベース（植物性）＆ホールフーズ（丸ごといただく全体食）を基幹とします。「お肉や魚・卵はご自身の選択で自由

に加えてください」と言うポジティブなスタンスで誕生した Happy で楽しい『食のカタチ』です。動物性食品（肉・魚・卵・乳製品・蜂蜜）の摂取を否定しません。それは、宗教や思想・信条・立場を越え、それぞれが選択した食事法や生き方を認め合うもの。そして愛する人と食卓を囲み「ベジトス＝生き生きとした」な喜びを繋いでゆきたいものです。

