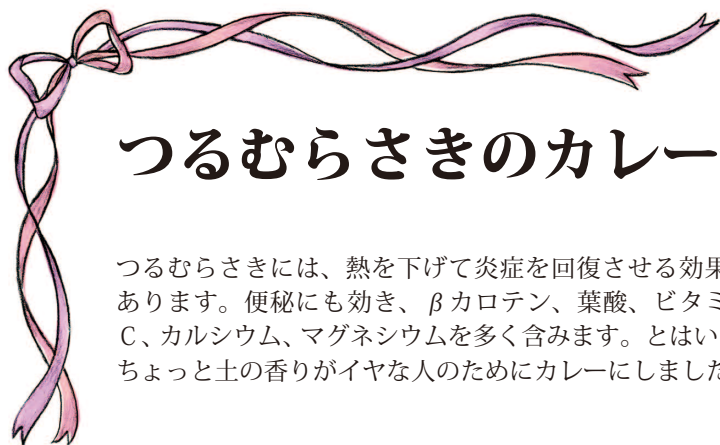




つるむらさきのカレー

つるむらさきには、熱を下げて炎症を回復させる効果があります。便秘にも効き、βカロテン、葉酸、ビタミンC、カルシウム、マグネシウムを多く含みます。とはいえ、ちょっと土の香りがイヤな人のためにカレーにしました。

■材料（4人分）

つるむらさき・・・1パック
鶏モモ肉・・・1枚
玉ねぎ・・・大1個
トマト・・・2個
にんにく・・・1片
しょうが・・・1片
サラダ油・・・大さじ4
クミンシード・・・小さじ1/2
マスタードシード・・・小さじ1/2
コリアンダー・・・大さじ2
ガラムマサラ・・・小さじ2
ターメリック・・・小さじ1
カイエンペッパー・・・少々
白醬油・・・大さじ2
ヨーグルト・・・大さじ3
塩・・・少々
こしょう・・・少々
水・・・1カップ

■作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをしてフライパンで焼いておく。
- ② 玉ねぎ、にんにく、しょうが、トマトの順にフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ③ つるむらさきは柔らかくなるまで茹でて、フードプロセッサーでペーストにする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、クミンシードをひとつまみ入れ泡が出始めたら、残りのクミンシードとマスタードシードを入れる。
- ⑤ ちょっと香りが出れば②を入れて炒める。
- ⑥ ガラムマサラ、コリアンダー、ターメリック、塩・こしょうを入れて1～2分炒め、鶏肉とつるむらさきペーストと水とヨーグルトを入れ少し煮る。カイエンペッパーも入れる（とても辛いので少しずつ入れて調節してください）。
- ⑦ 最後に白醬油で味をととのえて完成。

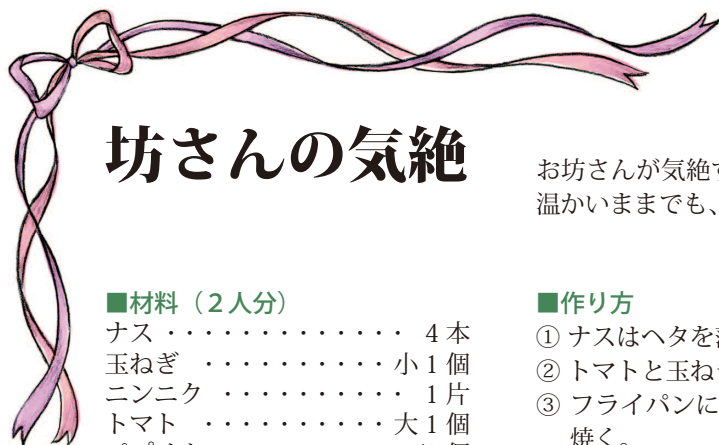


ワンポイント

・βカロテンには強い抗酸化力があり、老化の原因活性酸素を除去する働きがありますのでアンチエイジングにも効果的です。また、葉酸は胎児の神経管の発育不全のリスクを減らすので、妊婦さんに積極的にとっていただきたい栄養素です。

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。





坊さんの気絶

お坊さんが気絶するほどおいしいというトルコの精進料理で、温かいままでも、冷やしてもおいしい一品です。

■材料（2人分）

ナス・・・・・・・・・・ 4本
玉ねぎ・・・・・・・・ 小1個
ニンニク・・・・・・・・ 1片
トマト・・・・・・・・ 大1個
パプリカ・・・・・・・・ 1/3個
ピーマン・・・・・・・・ 1個
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・ 小さじ1
オリーブオイル・・ 大さじ3
お湯・・・・・・・・・・ 50cc

■作り方

- ① ナスはヘタを落として、ピーラーで縞模様^{しまもよう}に皮を剥く。
- ② トマトと玉ねぎ、ピーマン、パプリカは、5ミリの角切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて、柔らかくなるまでナスを焼く。
- ④ ナスを取り出して、同じフライパンでみじん切りにしたニンニクと玉ねぎ、ピーマン、パプリカを炒める。
- ⑤ トマトもいれてしんなりしたら、塩、砂糖で味付けをする。
- ⑥ ナスに切り目を入れ、炒めた具材⑤をスプーンで詰める。
- ⑦ フライパンにナスを戻し、お湯を入れ 15 分弱火で煮込む。
- ⑧ お皿に盛りつけて出来上がり。



ワンポイント

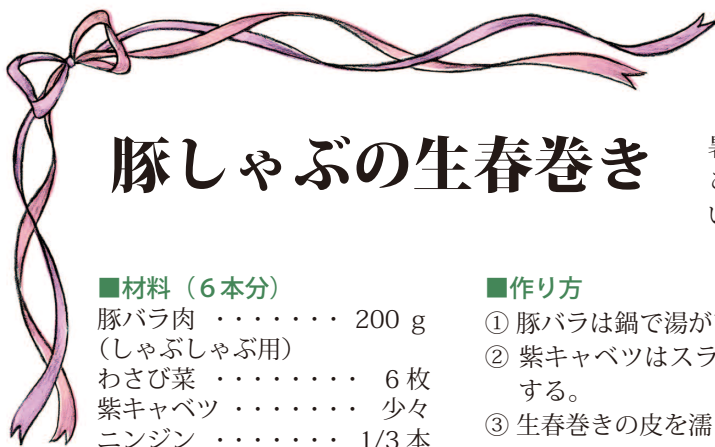
- ・涼性のナスは、夏の暑さを和らげる効果があります。口やのどの渇き、目の充血、イライラなどの熱が引き起こす症状を改善する食材です。また、脾と胃を調える働きと、利尿作用があるので、むくみ^{しんえき}のある方にお勧めです。
- ・トマトも余分な熱をとります。津液（リンパ液や汗、血以外の体の水分の事）を作り出します。生のままで食べる事が多いですが、食べすぎると内蔵を冷やしすぎるので加熱調理もお勧めです。
- ・脾は五臓（肝、腎、肺、脾、心）の一つで消化器をコントロールし胃で消化した栄養を吸収して全身に送る働きがあります。



さらにワンポイント

- ・煮る時にお湯を入れると、具材の旨味を閉じ込めます。反対に水を入れると具材から旨味が出ます。
- ・具を召し上がるお料理には、お湯を入れます。スープを召し上がるお料理には、水を入れてください。





豚しゃぶの生春巻き

暑い夏に台所に立つのは短時間にしたいものです。これは我が家の人気メニューで、子供達が自分で巻いて食べるのでお母さんはらくちんです。

■材料（6本分）

豚バラ肉 200 g
（しゃぶしゃぶ用）
わさび菜 6 枚
紫キャベツ 少々
ニンジン 1/3 本
キュウリ 1 本
生春巻きの皮 6 枚

■作り方

- ① 豚バラは鍋で湯がいてざるに取り、冷ましておく。
- ② 紫キャベツはスライサーで千切りにし、ニンジン、キュウリも千切りにする。
- ③ 生春巻きの皮を濡らして、好きな具材を乗せ固く巻いていく。
- ④ 梅肉たれは材料全部をすり鉢に入れてペースト状にする。ゴマたれは材料全部を器に入れて混ぜる。

■つけだれ

【梅肉たれ】

梅干し 大 1 個
みりん 大さじ 1
さとう 小さじ 1.5
みそ 小さじ 0.5
湯冷まし 大 1

【ゴマたれ】

すりゴマ 大さじ 1
醤油 大さじ 1
砂糖 大さじ 1
マヨネーズ 大さじ 1
酢 小さじ 1
味噌 小さじ 1
ごま油 小さじ 1/2
ラー油 少々



ワンポイント

- ・きゅうりは体にこもった余分な熱を冷まし、潤いを与えてくれます。それに炎症を抑える働きをするので、ニキビやのどの痛みを改善に導いてくれます。



さらにワンポイント

- ・生春巻きを戻す時フライパンに水を入れて濡らすと、水も少量で済みますし、お手軽に戻せます。



今回のレシピ提供者

自然農法 林農園 林 昌子さん

しょうこ

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」とい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「ベジトスな＝生き生きとした」喜びを繋いでゆきたいものです。

