

# 4 章

---

## 酵素玄米 & おかず のレシピ

酵素玄米ごはん、汁物、おかずの一汁一菜メニューをはじめましょう。

ごはんのレシピ

プレート・お弁当のレシピ

味噌汁とスープのレシピ

つくり置きおかずのレシピ

ライスマルクのレシピ



## ごはんのレシピ

毎日食べたい酵素玄米ごはん。

炒めたり、混ぜごはんにしたり……アレンジしながら楽しみましょう。





「食べる美容液」とも呼ばれるアボカドと、  
鉄分たっぷりのひじきは女性に嬉しい組み合わせ。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

# アボカドとひじきの ライスサラダ

## 材料（2人分）

酵素玄米ごはん……2杯（300g）

アボカド……1/2個（75g）

乾燥ひじき……大さじ2（6g）

トマト……1/2個（100g）

レタス……1枚（30g）

A 酢……大さじ2  
はちみつ……大さじ1  
粒マスタード……大さじ1  
塩……小さじ1/2  
オリーブオイル……大さじ1

- ① ひじきを水で戻す。アボカド、トマトを角切りに、レタスをざく切りにする。酵素玄米ごはんは冷ましておく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③ ①の材料を混ぜ合わせ、②をかけていただく。



キャベツのカリウムでむくみ防止。

炒め油はアンチエイジング効果のあるオリーブオイルを使って。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

# キャベツの ペペロン炒めごはん

## 材料（2人分）

酵素玄米ごはん……2杯（300g）

キャベツ……2枚（100g）

塩……小さじ1/2

こしょう……少々

A  
〔にんにく（みじん切り）……1/2かけ  
唐辛子……少々  
オリーブオイル……大さじ1〕

- ① キャベツをざく切りにする。
- ② フライパンにAを入れて弱火にかけ、  
にんにくの香りがしてきたらキャベツを入れて炒める。
- ③ しんなりしてきたら塩・こしょうで味を調え、  
酵素玄米ごはんを入れて混ぜあわせる。



大根の葉は栄養満点！

ビタミンCがカルシウムの吸収を高め、イライラを解消します。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## 焦がし大根の お醤油炒めごはん

### 材料（2人分）

酵素玄米ごはん……2杯（300g）  
大根……150g  
大根の葉……15g  
白ごま……小さじ2  
ごま油……大さじ1  
醤油……小さじ2

- ① 大根を1cm角に切る。大根の葉を1cmの長さに切る。
- ② フライパンに火をかけ、ごま油を入れて大根を中火で炒める。
- ③ 焦げ色がついたら大根の葉を入れてさっと炒め、さらに酵素玄米ごはんと白ごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 鍋肌から醤油を回し入れ、味をととのえる。

トマトのリコピンには美肌効果あり。

食欲がないときにもおすすめ。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## トマトの ガスパチョ風ごはん

### 材料（2人分）

酵素玄米ごはん……2杯（300g）  
オリーブオイル……小さじ2  
バジル……2～3枚  
A トマト……1個（200g）  
玉ねぎ……1/8個（25g）  
だし汁……50ml  
塩……小さじ1/4

- ① Aすべてをミキサーにかける。
- ② ①に雑穀ごはんを入れて混ぜる。
- ③ 器に盛り付け、オリーブ油をかけてから刻んだバジルを添える。



梅干しの酸味（クエン酸）で疲れたからだに元気を！

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## 梅干しとセロリの混ぜごはん

### 材料（2人分）

酵素玄米ごはん……2杯（300g）  
セロリ……1/2本（50g）  
梅干し……2個（30g）

① セロリは筋を取り、斜めの薄切りにする。梅干しは包丁でペースト状にする。

② セロリと梅干しを混ぜあわせ、酵素玄米ごはんを入れて混ぜる。

### One Point

セロリをみょうがに替えてても◎。  
香味野菜とよく合います

発酵食品・味噌は、腸の調子を整えて免疫力を高めます。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## さつまいもと白ごまの味噌おじや

### 材料（2人分）

酵素玄米ごはん……2杯（300g）  
さつまいも……100g  
白すりごま……大さじ1  
だし汁……200ml  
味噌……大さじ1

① さつまいもをいちょう切りにする。

② 鍋にさつまいもとだし汁を入れて蓋をして中火にかけ、さつまいもが柔らかくなったら、白すりごまと酵素玄米ごはんを入れる。

③ ごはんが温まったら火を止め、味噌を溶かし入れる。



可愛らしい見ためはおもてなし料理にもおすすめ。  
子どもにも大人気！

## ベジ手まり寿司

### 材料（8個分）

酵素玄米ごはん……2杯（300g）

アボカド……1/4個（40g）

たけのこ（茹）……40g

A 酢……大さじ2

砂糖……小さじ2

塩……小さじ1/3

B 味噌……大さじ1/2

粒マスタード……大さじ1/2

C 梅干し……1個

はちみつ……小さじ1/2

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血压・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

- ① アボカドの皮を剥き、薄切りにする。たけのこは薄切りにし、さっと茹でる。
- ② Aをよく混ぜ、酵素玄米ごはんと合わせる。ごはんを8等分に丸める。
- ③ 梅干しを包丁でペースト状にする。B Cをそれぞれ混ぜる。
- ④ アボカド、たけのこをそれぞれ盛り付け、アボカドの上にはBを、たけのこの上にはCをのせる。

油揚げは、タンパク質・カルシウムなど穀物に不足しがちな栄養素を補給できます。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血压・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## お稲荷さん

[れんこん] [ゆかり・きゅうり]

### 材料（8個分）

酵素玄米ごはん……200g

油揚げ……4枚

A だし汁……100ml

砂糖……小さじ2

酒……大さじ1

みりん……大さじ1

醤油……大さじ1

れんこん……1/5節（30g）

B 醋……大さじ1

砂糖……小さじ1

塩……小さじ1/6

C ゆかり（無添加）……小さじ1

きゅうり……1/4本

- ① 油揚げは半分に切り、中を開く。沸騰したお湯でさっと茹で、油抜きをしたら、ザルにあけてしっかりと水気を絞る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①を入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ れんこんを薄めのいちょう切りにする。Bを鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら酵素玄米ごはんと混ぜる。
- ④ きゅうりは半月切りにし、塩（分量外）で揉んでしんなりとしたら洗ってよく絞る。Cの材料と酵素玄米ごはんを混ぜる。
- ⑤ B、Cのごはんをそれぞれ4等分にして②の油揚げに詰める。



甘みのあるとうもろこしを混ぜ込んで香ばしく焼きあげました。

# コーンとお醤油の 焼きおむすび

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## 材料（2個分）

酵素玄米ごはん……200g  
コーン……20g  
醤油……適量

- ① 酵素玄米ごはんとコーンを混ぜあわせ、2等分してから三角ににぎる。
- ② 醤油をハケなどで薄く塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

薬膳で血を増やすとされているクコの実を積極的に取り入れて。

# 混ぜおむすび

[パセリとクコの実] [たくあんと枝豆]

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## 材料（4個分）

[パセリとクコの実]

酵素玄米ごはん……200g  
A [刻みパセリ……1/2枝分（2g）  
クコの実……5g]

[たくあんと枝豆]

酵素玄米ごはん……200g  
B [たくあん……20g  
枝豆（茹でてさやから出したもの）……20g]  
塩……適量

- ① パセリを細かく刻む。クコの実を水で戻し、たくあんはみじん切りにする。
- ② A、B それぞれを酵素玄米ごはんと混ぜ、2等分してから三角ににぎる。

## One Point

おむすびをにぎる時にお好みで手塩を加えて

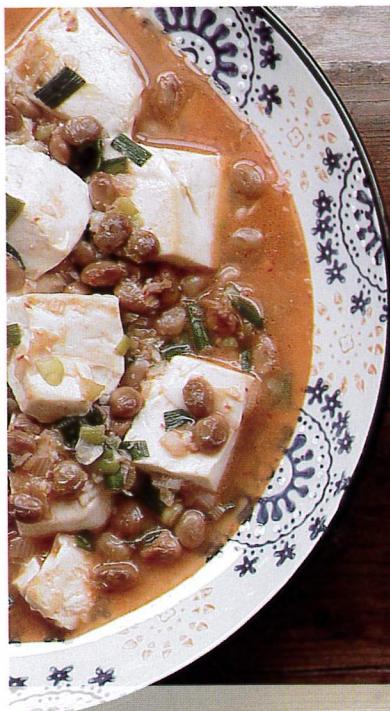


## プレート・お弁当のレシピ

野菜たっぷりのおかずで栄養バランスはバッチリ。

お弁当のおかずとしても。







卵不使用でも食べごたえ十分！  
旬の野菜を入れてアレンジしても。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

# じゃがいもとアスパラのベジオムレツ

## 材料（2人分）

じゃがいも	…1/2個 (50g)
アスパラ	…2本 (40g)
オリーブオイル	…大さじ1と1/2
A	木綿豆腐…1/2丁 (150g) コーン…100g 長芋…80g 片栗粉…大さじ2~3 味噌…小さじ2 塩…少々

### One Point

フードプロセッサーで混ぜる時は生地のゆるさにあわせて片栗粉の量を調整して

- ① 木綿豆腐をよく水切りする。じゃがいもは1cm四方の薄切りにし、アスパラは筋を取りて1cmに切る。
- ② フードプロセッサーにAを入れてよく混ぜ、ボウルにあける。
- ③ フライパンにオリーブオイルを大さじ1/2を入れてじゃがいもとアスパラを炒め、塩こしょう（分量外）をする。②のボウルに入れて混ぜ、2等分にする。

- ④ フライパンに残りのオリーブオイルを入れ、③をひとつずつ焼く。

## キャベツとレーズンのサラダ

## 材料（2人分）

ラディッシュ	…2個
B	千切りキャベツ…100g レーズン…20g 塩…少々
C	酢…大さじ1 オリーブオイル…小さじ1 クミン（粉 あれば）…少々

- ① ポリ袋にBを入れてよく揉み込み、空気を抜く。
- ② 数分経ってしなりとしたらポリ袋の端を切り、水分を捨てる。ボウルにあけてCを入れて混ぜる。
- ③ 縦半分に切ったラディッシュと一緒にお皿に添える。



ひき肉の代わりに納豆を使います。

香味野菜で代謝を促進！

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

# 麻婆納豆

## 材料（2人分）

絹ごし豆腐……1丁（300g）

ねぎ……1/2本（50g）

にら……4本（20g）

A [ にんにく（みじん切り）……1/2かけ  
ごま油……大さじ1/2

納豆……2パック

だし汁……100mℓ

B 味噌……小さじ2

豆板醤……小さじ1

醤油……小さじ1

① ねぎとにらを粗みじん切りにする。豆腐は1.5cm角に切り、水切りをしておく。

② フライパンにAを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたらねぎとにらを炒める。

③ 火が通ったら豆腐と、混ぜておいたBを加え、とろみがつくまで煮込む。

### One Point

納豆の粘りで水溶き片栗粉なし

でもとろみがつきます



大豆の発酵食品・テンペは食べごたえたっぷり。  
和風の味付けでどうぞ。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

# しそ巻きテンペと グリル野菜プレート

## 材料（2人分）

- 大根……80g  
かぼちゃ……80g  
テンペ……2パック（200g）  
しそ……6枚  
片栗粉……大さじ2  
油……大さじ1  
A 酒……大さじ1  
　　醤油……大さじ1  
　　砂糖……小さじ1  
　　生姜（すりおろし）……大さじ1/2

- ① テンペを1枚につき3等分に切る。  
Aの漬け汁を入れたポリ袋にテンペを  
10分以上浸ける。
- ② テンペにしそを巻き、  
まわりに片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、  
②にいちょう切りにした大根、  
薄切りにしたかぼちゃを入れて中火で焼く。
- ④ テンペと野菜に火が通ったら、  
残った漬け汁を入れて全体に絡める。

### One Point

「インドネシアの納豆」と言われるテンペは、マクロビオティック食材店などで手に入ります。よく水気を切った木綿豆腐で代用しても



カシューナッツには良質な油、マグネシウム、ビタミンEが含まれています。

## 車麩とカシューナッツのオイスターソース炒め

### 材料（2人分）

車麩	…2枚
さつまいも	…1/2本（100g）
玉ねぎ	…1/4個（50g）
しめじ	…1/4パック
カシューナッツ	…40g
かいわれ大根	…1/4パック
A	〔ごま油…大さじ1/2 にんにく（みじん切り）…1/2かけ 水…大さじ2〕
B	〔酒…小さじ2 オイスターソース…小さじ2〕

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

- ① 車麩は水に10分以上浸して戻し、よく絞って8等分に切る。さつまいもは1.5cm角に切り、かために茹でる。玉ねぎは1.5cm角に切り、しめじは石づきを取って手でほぐす。
- ② フライパンにAを入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。火が通ったら、しめじ、さつまいもを炒める。
- ③ 混ぜておいたBに車麩をさっと絡めてから②に加え、カシューナッツを入れて炒め合わせる。器に盛り付け、かいわれ大根をのせる。

中鎖脂肪酸を含み、脂肪になりにくいココナッツオイルを使ってヘルシーに。

## ほうれん草と豆のココナッツカレー

### 材料（2人分）

レッドキドニービーンズ	…100 g
ほうれん草	…150 g
玉ねぎ	…1/4個（50g）
A	〔ココナッツオイル…大さじ2 にんにく（すりおろし）…大さじ1 しょうが（すりおろし）…大さじ1 カレー粉…大さじ1〕
B	〔トマト缶…1/4缶（100 g） ココナッツミルク…1/2缶（200g） ナンプラー…大さじ1/2 塩…少々 酵素玄米ごはん…2杯〕

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

- ① ほうれん草をざく切りにする。玉ねぎを薄切りにする。
- ② フライパンにAを入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、ほうれん草とレッドキドニービーンズを加えて炒め、しんなりとしてきたらカレー粉を入れて全体に絡める。
- ④ Bを加えて煮込み、とろみがついたら火を止め。器に酵素玄米ごはんとカレーを盛り付ける。



- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

酵素玄米ごはんがパティのベジバーガー。  
ハンバーグにしても。

## 酵素玄米ハンバーガー

### 材料（2人分）

茹で大豆……100g  
玉ねぎ……1/2個（100g）  
レタス……1枚（30g）  
トマト……1/2個（100g）  
ケチャップ……大さじ2  
オリーブオイル……小さじ1、大さじ1/2  
パンズ……2枚

酵素玄米ごはん……100g  
A 醤油……小さじ2  
にんにく（すりおろし）……小さじ1/2  
しょうが（すりおろし）……小さじ1/2  
ナツメグ……小さじ1/2

- ① 茹で大豆をフードプロセッサーにかける。玉ねぎをみじん切りにし、オリーブオイル（小さじ1）で炒める。
- ② ①とAを入れて混ぜあわせ、2つに分けてパティの形を整える。フライパンにオリーブオイル（大さじ1/2）を入れてこれをのせ、蓋をして中火にかける。2分経ったら裏返し、同様に焼く。
- ③ オーブンで軽く焼いたパンズに、ちぎったレタス、②のパティ、ケチャップ、薄切りにしたトマト、パンズの順にのせる。

## 揚げないフライドポテト

### 材料（2人分）

じゃがいも……1個（150g）  
A オリーブオイル……大さじ1/2  
ガーリックパウダー……適量  
塩……適量  
こしょう……適量

- ① じゃがいもは皮付きのまま1cm四方の拍子木切りにして、かために茹でる。
- ② クッキングシートの上に湯切りしたじゃがいもをのせ、Aを絡めてからオーブントースターで5分加熱する。一度かき混ぜたらさらに5分加熱する。

ホクホク食感のひよこ豆。  
イソフラボンや鉄分を多く含んでいます。

## かぼちゃの焼きコロッケ

### 材料（2人分）

かぼちゃ……200g  
ひよこ豆……50g  
塩……小さじ1/4  
こしょう……少々  
A パン粉……15g  
オリーブオイル……大さじ1/2  
バジル（粉）……小さじ1/2  
にんにく（すりおろし）……小さじ1/4  
刻みレタス……2枚（80g）  
ミニトマト……4個

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

- ① かぼちゃは皮をむき、かぼちゃの高さの半分くらいまで水を入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- ② 水分がなくなつてかぼちゃが柔らかくなつたらマッシャーでつぶし、ひよこ豆、塩・こしょうを入れて混ぜる。粗熱が取れたら12等分にして丸める。
- ③ フライパンにAを入れて焼き色がつくまで乾煎りする。
- ④ ③のフライパンに②を入れ、まんべんなくまぶす。
- ⑤ 刻みレタスとミニトマトをのせたお皿に盛り付ける。



タンパク質、カルシウム、マグネシウムなど  
さまざまな栄養素を含む高野豆腐を使って。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## 高野豆腐のチンジャオロース

### 材料（2人分）

高野豆腐……2枚

たけのこ……100g

ピーマン……1個（30g）

赤パプリカ……1/4個（40g）

しいたけ……3枚（45g）

水溶き片栗粉……適量

A [ にんにく（みじん切り）……1/2かけ  
ごま油……大さじ1/2

だし汁……150ml

B [ オイスターソース……大さじ1/2

醤油……大さじ1/2

- ① 高野豆腐は水で戻し、よく絞ってから千切りにする。たけのこ、ピーマン、赤パプリカも千切りに、しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ② フライパンに Aを入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら、たけのこ、しいたけを炒める。
- ③ 高野豆腐、ピーマン、パプリカを加えて炒め、混ぜておいた B を加える。味がととのったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

厚揚げ豆腐とアボカドは  
どちらも栄養たっぷり！

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## 厚揚げのワカモレソース

### 材料（2人分）

厚揚げ……1枚

かぶ……2個

ズッキーニ……1/2本（60g）

トマト……1/4個

塩……少々

こしょう……少々

A [ にんにく（みじん切り）……1/2かけ  
オリーブオイル……大さじ1/2

アボカド……1/2個

玉ねぎ……1/8個

レモン汁……大さじ1/2

B 塩……小さじ1/4

にんにく（すりおろし）……少々

タバスコ……少々

酵素玄米ごはん……2杯（300g）

かぶの葉……40g

- ① 厚揚げを8等分に切る。かぶは6等分に、ズッキーニは輪切りにする。トマトは小さめの角切りにする。
- ② フライパンに Aを入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら、厚揚げ、かぶ、ズッキーニを入れて全体に焼き色をつける。焼きあがったら軽く塩・こしょうをふる。
- ③ フードプロセッサーに B の材料を入れて混ぜた後、トマトを加えてさっと和える。
- ④ ざく切りにして茹でたかぶの葉と酵素玄米ごはんを混ぜあわせて盛り付ける。②をのせて③のソースをかける。



むくみが気になる人はカリウムを含むきのこの分量を増やして。

## 揚げ豆腐の根菜甘酢あん

### 材料（2人分）

木綿豆腐……1丁  
れんこん……1/5節(30g)  
にんじん……1/5本(30g)  
ごぼう……1/5本(30g)  
舞茸……1/4パック(25g)  
いんげん……4本(20g)  
油……大さじ2  
片栗粉……大さじ1  
水溶き片栗粉……適量

だし汁……150ml  
酒……大さじ1  
A 醋……大さじ1  
醤油……大さじ1/2  
砂糖……大さじ1/2  
塩……少々

- ① 木綿豆腐は一口大に切り、よく水切りする。れんこん、にんじん、ごぼうは1.5cm角に切る。舞茸は小さめに切り、いんげんは1.5cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を入れて火にかける。木綿豆腐に片栗粉をまんべんなくまぶし、全面を焼き上げる。
- ③ いったんフライパンから出し、そのままのフライパンでれんこん、にんじん、ごぼうを入れて炒める。しなりとしたら舞茸といんげん、Aを加え、全体に火が通ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ ②に③をかける。

発酵食品・酒粕は腸からお肌をキレイにします。

## 酒粕のクリームチーズ風 油揚げ巻き

### 材料（2人分）

油揚げ……4枚  
にんじん……1/2本  
アスパラガス……4本

酒粕のクリームチーズ風ソース  
酒粕……30g  
無調整豆乳……50ml  
メープルシロップ……大さじ1  
レモン汁……大さじ1  
白みそ……小さじ1

- ① 【酒粕のクリームチーズ風ソース】をつくる。常温に戻して柔らかくした酒粕に、メープルシロップ、白みそを混ぜあわせ、豆乳とレモン汁を少しづつ入れてのばす。鍋に入れて火にかけ、ふつふつとしたら火を止めて冷ます。
- ② 油揚げを開く。にんじんは5mm四方、長さ10cmの棒状に8本切る。アスパラは筋を取って半分に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、少し多めに塩を入れてにんじんを茹でる。固ゆでのところでアスパラも入れ、30秒経ったらお湯から上げる。
- ④ 開いた油揚げに②のにんじんとアスパラ、クリームチーズをのせて巻く。巻き終わりをつまようじでとめる。フライパンで油揚げがカリッとするように全面を焼き上げる。

## ブロッコリーの胡麻和え

### 材料（2人分）

ブロッコリー……8房(80g)  
A 白りごま……大さじ1  
砂糖……大さじ1  
醤油……大さじ1

- ① ブロッコリーを小房にわけて茹でる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、よく水気を切ったブロッコリーを和える。

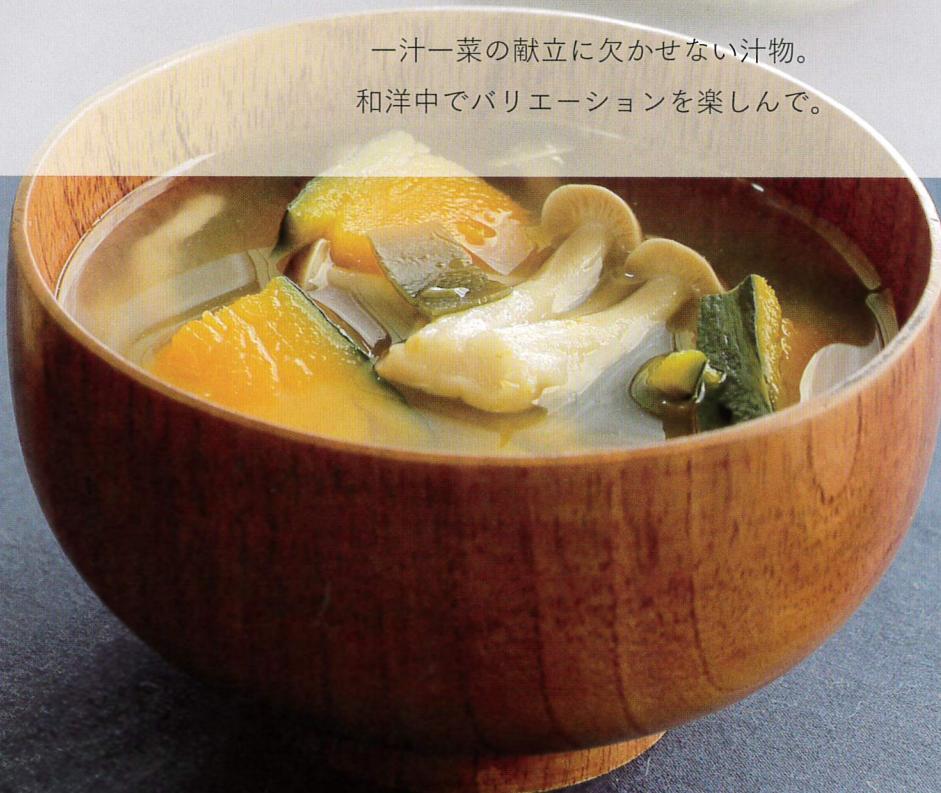
- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス



## 味噌汁とスープのレシピ

一汁一菜の献立に欠かせない汁物。

和洋中でバリエーションを楽しんで。







食物繊維豊富な根菜がたっぷり。  
味噌と酒粕の発酵食品でポカポカに。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

# 根菜の酒粕シチュー

## 材料（2人分）

さつまいも……1/4本（60g）  
ごぼう……1/5本（30g）  
にんじん……1/5本（30g）  
玉ねぎ……1/6個（30g）  
だし汁……200ml  
酒粕……40g  
黒こしょう……少々（好みで）  
A  
豆乳……200ml  
白みそ……大さじ1  
塩……少々

- ① さつまいも、ごぼう、にんじん、玉ねぎを小さめの乱切りにする。
- ② だし汁に①を入れて火にかけ、蓋をして中火で10分煮込む。
- ③ 酒粕を漉しながら入れ、混ぜておいたAを加えて沸騰直前まで温める。器に盛り付け、好みで黒こしょうをかける。



パプリカをじっくり焼き上げて甘みを出して。

酵素玄米ごはんでとろみをプラス。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

# 赤パプリカのポタージュ

## 材料（2人分）

赤パプリカ……1個（150g）

玉ねぎ……1/4個（50g）

オリーブオイル……大さじ1/2

刻みパセリ（飾り用）……少々

A 酵素玄米ごはん……50g

水……300ml

ローリエ……1枚

B 豆乳……100ml

塩……小さじ1/3

こしょう……少々

① 赤パプリカをざく切りに、玉ねぎを薄切りにする。

② 鍋にオリーブオイルを入れて、玉ねぎ、赤パプリカをじっくり5分くらい中火で炒める。

③ ②がしんなりとしてきたらAを入れて蓋をし、中火で10分くらい煮込む。

④ ローリエを取り出し、③をミキサーにかけて滑らかにしたらBを入れて味をととのえ、沸騰直前まで加熱する。

⑤ 器に盛り付け、刻みパセリを飾る。

## One Point

赤パプリカ以外にもごぼうやキャベツなど旬の野菜を取り入れて



昆布やきのこに含まれる旨みを使うことで  
おいしく減塩できます。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

# 昆布だしの味噌汁

## 材料（2人分）

昆布……5g  
水……400mℓ  
かぼちゃ……100g  
しめじ……1/2 パック（50g）  
味噌……大さじ1

- ① 昆布をキッチンばさみで1cm四方に切り、鍋に水を入れて浸しておく。かぼちゃを1cm厚に切り、しめじは石づきを取って手でほぐす。
- ② 鍋にかぼちゃとしめじを入れて中火で加熱する。かぼちゃが柔らかくなったら火を止め、味噌を漉し入れる。

### One Point

だしを取った昆布ごといただき  
ます。切り干し大根や干しい  
たけを加えても



からだを温めて免疫力を上げるにんにく。ビタミンC豊富なじゃがいもやブロッコリーがサポートします。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## にんにく風味の洋風味噌汁

### 材料（2人分）

じゃがいも……小1個（100g）  
ブロッコリー……6房（60g）  
にんにく（すりおろし）……小さじ1/2  
だし汁……400ml  
味噌……大さじ1

- ① じゃがいもは芽を取り、皮付きのままいちょう切りにする。ブロッコリーは小房にわける。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいも、にんにくを入れて中火で加熱する。じゃがいもが柔らかくなってきたらブロッコリーを入れて30秒ほど茹で、火を止めて味噌を漉し入れる。

女性に不足しがちな鉄分をほうれん草で補いましょう。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## 切り干し大根のコチュジャン味噌汁

### 材料（2人分）

切り干し大根（乾燥）……10g  
ほうれん草……50g  
水……400ml  
味噌……小さじ2  
コチュジャン……小さじ1

- ① ほうれん草をざく切りにする。
- ② 水を入れた鍋に切り干し大根をキッチンばさみで食べやすい大きさに切って入れ、火にかける。
- ③ 切り干し大根が戻ったら、ほうれん草を硬い部分から順に入れる。
- ④ ほうれん草がしんなりとしてきたら火を止め、味噌とコチュジャンを漉し入れる。



茄子に含まれるアントシアニンは  
目の疲れにも効果的。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## 茄子とおろし生姜の 赤だし味噌汁

### 材料（2人分）

茄子……1本（100g）

エリンギ……1本（40g）

いんげん……6本

だし汁……400ml

赤味噌……大さじ1

しょうが（すりおろし）……大さじ1

① 茄子を半月切りにする。エリンギを短冊切りにする。

② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら茄子とエリンギ、いんげんを入れる。

③ 食材に火が通ったら、生姜を入れて火を止め、赤味噌を漉し入れる。



疲労回復に効くアスパラギン酸を含む  
アスパラを食べて元気を取り戻しましょう。

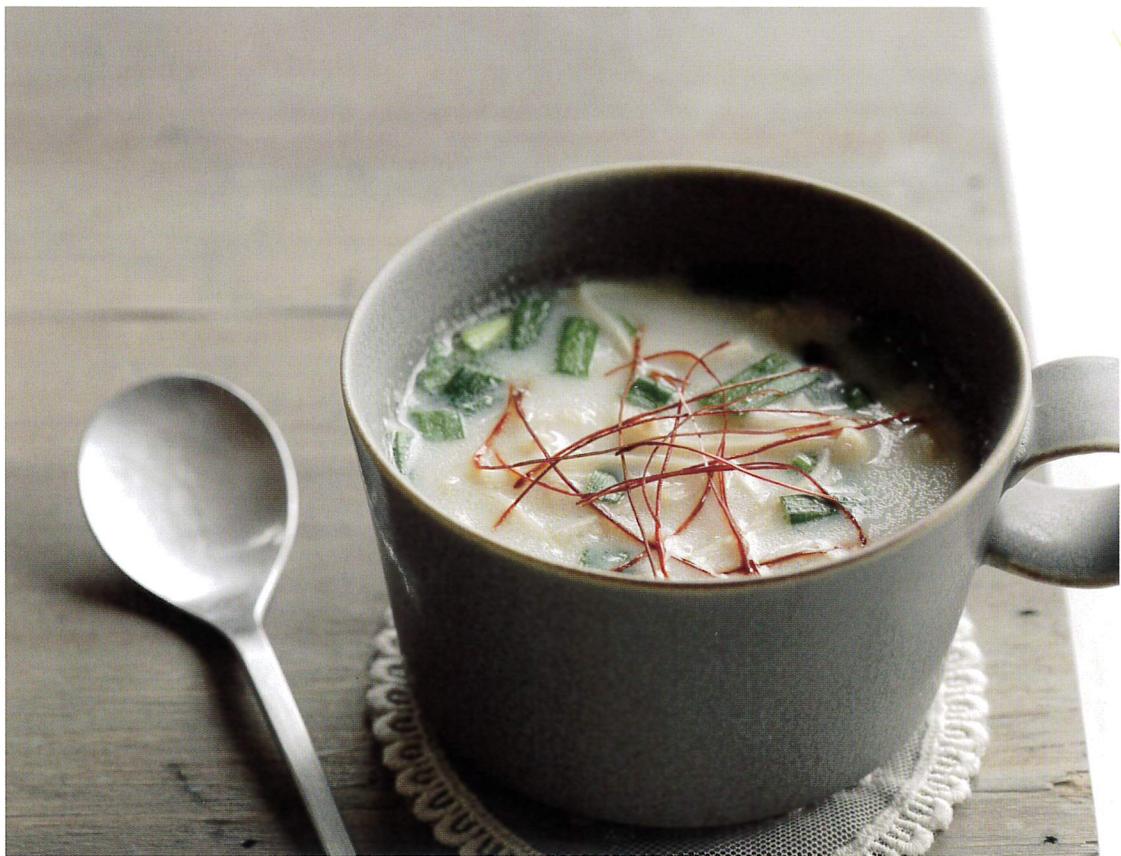
- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## トマトとアスパラのスープ

### 材料（2人分）

ミニトマト……4個（60g）  
アスパラ……2本（40g）  
玉ねぎ……1/4個（50g）  
だし汁……400ml  
塩……小さじ1/3  
こしょう……少々  
A〔にんにく（みじん切り）……1/4かけ  
オリーブオイル……小さじ1

- ① ミニトマトは半分に、アスパラガスは斜め薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にAを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたら玉ねぎを炒める。
- ③ しなりとしてきたら、だし汁を入れて強火にし、沸騰したらアスパラ、ミニトマトの順に入れ、塩こしょうで味をととのえる。



えのきの食感が麺のよう！  
食べごたえのあるスープです。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧。むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## えのきの とんこつラーメン風スープ

### 材料（2人分）

えのき……1袋（100g）

にら……3本（15g）

糸唐辛子（飾り用）……少々

だし汁……300ml

A 白ねりごま……大さじ1/2

にんにく（すりおろし）……小さじ1/2

豆乳……100ml

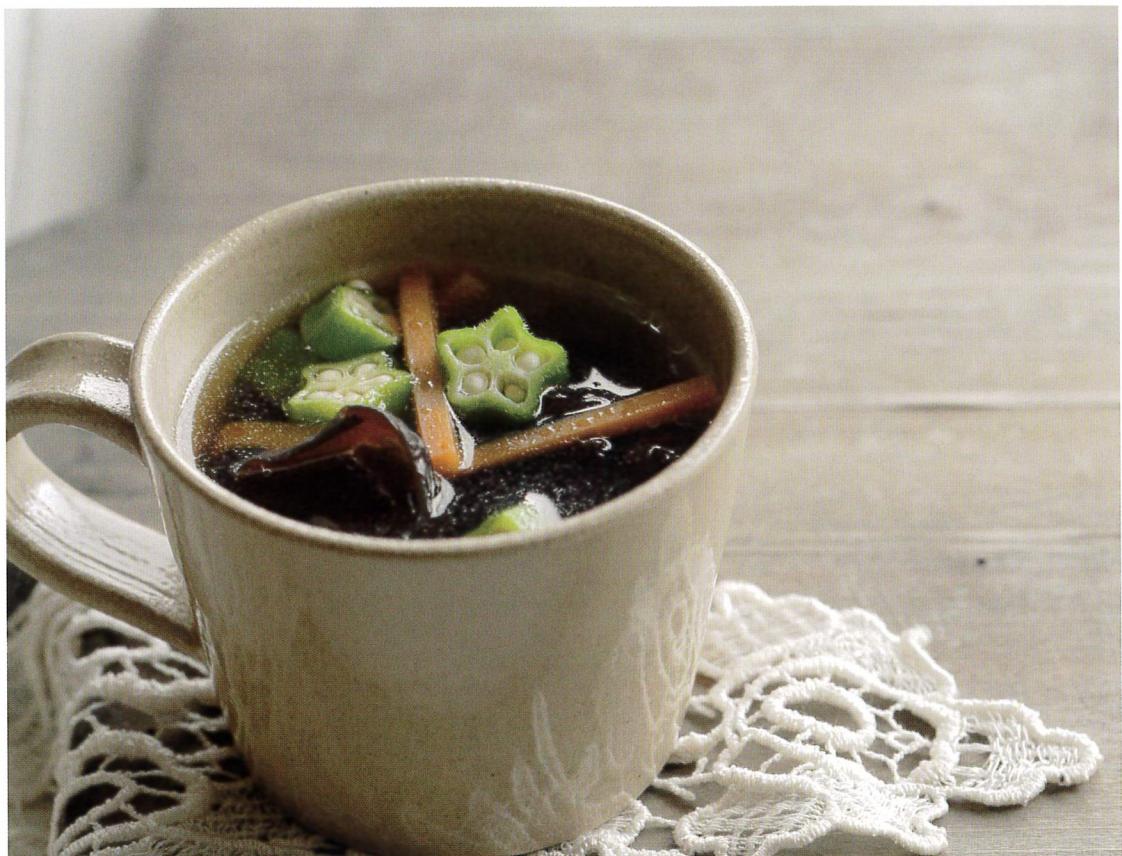
B 味噌……大さじ1/2

塩……少々

① えのきは石づきを取ってほぐす。にらはざく切りにする。

② 鍋に A とえのきを入れて中火にかけ、えのきに火が通ったらにらを入れる。

③ 混ぜあわせておいた B を入れて沸騰直前まで温める。



鉄分豊富なきくらげ。

おくらのネバネバ成分・ムチンには整腸作用があります。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## きくらげとおくらのスープ

### 材料（2人分）

きくらげ（乾燥）……3g

おくら……4本

にんじん……1/5本（30g）

だし汁……400ml

オイスターソース……小さじ1

塩……少々

ごま油……少々

① きくらげは水で戻し、食べやすい大きさにざく切りにする。おくらは輪切りに、にんじんは千切りにする。

② 鍋にだし汁とにんじんを入れて中火にかける。にんじんにかために火が通ったら、おくらときくらげを加える。

③ オイスターソースと塩を入れて味をととのえ、ごま油をたらす。

# つくり置きおかずのレシピ

もう一品ほしいときに便利な常備菜。

一人暮らしの食卓にも強い味方です。







オレンジとお酢のさわやかな口当たりで  
疲労回復効果も。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

# かぶとオレンジの 甘酢和え

## 材料（4人分）

かぶ……4個（200g）

かぶの葉……20g

オレンジ……1個

塩……少々

A 醋……大さじ2  
砂糖……大さじ1/2  
塩……小さじ1/3

- ① かぶは薄めのくし形切りにして、塩をふって揉み込む。10分ほど経ったらよく洗って水気を切る。  
かぶの葉は1.5cmくらいの長さに切って塩茹でする。オレンジは皮をむき、半月切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、オレンジを軽くつぶしながら加える。  
かぶ、かぶの葉を入れて和える。

## One Point

かぶの葉は色が変わりやすいので  
食べる直前に和えましょう



スパイス・クミンの香りが食欲をそそる、エスニックな味わい。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## さつまいもとにんじんの クミンきんぴら

### 材料（4人分）

さつまいも……1/2本（150g）  
にんじん……1/2本（75g）  
白ワイン（なければ酒）……大さじ1  
塩……小さじ1/4  
A〔オリーブオイル……大さじ1  
クミン……小さじ1/4

- ① さつまいもとにんじんを太めの千切りにする。
- ② フライパンにAを入れて弱火にかけ、クミンがくつくつしてきたら①を入れて蓋をして中火で炒める。途中、何回か炒め混ぜる。
- ③ 白ワインと塩を加えて混ぜ、蓋を開けて2～3分炒める。

食物繊維と鉄分たっぷり。  
バルサミコ酢でパンチのある味に。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## れんこんとひじきの バルサミコきんぴら

### 材料（4人分）

れんこん……1/2節（100g）  
ひじき（乾燥）……10g  
枝豆（茹でてさやから出したもの）……40g  
A〔にんにく（みじん切り）……1/2かけ  
オリーブオイル……大さじ1/2  
B〔バルサミコ酢……大さじ1  
塩……小さじ1/4

- ① ひじきを水で戻す。れんこんを半月の薄切りにする。
- ② フライパンにAを入れて弱火にかけ、にんにくの良い香りがしてきたられんこんを中火で炒める。火が通ってきたら、ひじきと枝豆も加える。
- ③ 全体に火が通ったら、Bを入れて味をとのえる。



パプリカにはピーマンよりも豊富なビタミンA、ビタミンCが含まれています。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## 焼きパプリカの柚子こしょうマリネ

### 材料（4人分）

赤パプリカ……1個

黄パプリカ……1個

A オリーブオイル……大さじ1  
にんにく（薄切り）……1/2個

B 醋……大さじ3  
砂糖……大さじ1/2  
ゆずこしょう……小さじ1  
塩……小さじ1/2

① パプリカを縦1cm幅に切る。

② フライパンにAを入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら、①を入れて中火で炒める。

③ 油がなじんできたら、混ぜておいたBを加えて絡める。



白菜の「カリウム」が余分な  
ナトリウムの排出を助けます。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## 白菜のザワークラウト風

### 材料（4人分）

- 白菜……4～5枚（400g）  
オリーブオイル……大さじ1  
A  
　酢……大さじ3  
　砂糖……大さじ1  
　塩……小さじ1/2  
　ローリエ……1枚

- ① 白菜を太めの千切りにする。
- ② オリーブオイルで白菜を炒める。このとき、蓋をしないで水分を飛ばす。
- ③ 混ぜておいたAを入れていて絡め、粗熱が取れたら保存容器に入れる。



冷蔵庫で保存している間にも  
旨みが出てどんどんおいしく。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## きのこのお醤油漬け

### 材料（4人分）

きのこ（えのき、エリンギ、しめじ、まいたけなど）……300g  
にんじん……1/3本（50g）  
A [昆布……1枚（3cm×10cm程度）  
水……50ml]  
B [醤油……大さじ2  
みりん……大さじ2]

- ① Aの昆布は水で戻しておき、柔らかくなったら包丁で千切りにする。
- ② えのきは長さを半分に切って手でほぐす。エリンギは短冊切りにする。しめじ、舞茸は石づきを取って手でほぐす。にんじんは千切りにする。
- ③ Aと②をフライパンに入れて蓋をして中火にかける。汁気がたっぷりと出てきたら、Bを加えて量が半分くらいになるまで煮詰める。



シナモンにはからだを温める作用があります。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

## かぼちゃとプルーンの シナモン煮

### 材料（4人分）

- かぼちゃ……400g  
プルーン……12粒（120g）  
A  
水……200ml  
酒……大さじ2  
みりん……大さじ2  
塩……小さじ1/2  
シナモン……小さじ1/2

① かぼちゃを一口大に切る。

② 鍋にかぼちゃとプルーン、Aを入れて火にかけ、蓋をして中火で5～10分煮る。

### One Point

みりんの代わりにメープルシロップや  
はちみつを使ってもおいしい。味を見  
ながらお好みの分量で



食卓がパッと華やかになる、便利な保存食です。

## ミニトマトと油揚げのナムル

### 材料（4人分）

ミニトマト……20個  
油揚げ……2枚  
ごま油……大さじ1  
塩……小さじ1/2  
韓国おり……小2枚

- ① ミニトマトを半分に切る。油揚げを小さめの三角に切る。
- ② フライパンに油をひかずに①の油揚げを入れて火にかけ、焼き色がついたらボウルに移す。
- ③ そのままのフライパンにごま油をいれて火にかけ、ミニトマトと塩を入れて10秒ほどさっと炒めたあと②のボウルに入れる。
- ④ 韓国おりを手でちぎってボウルに入れ、全体を和える。

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス



梅干しで味つけした、どこか懐かしい味わいのピクルス。

## 梅風味ピクルス

- アンチエイジング
- 貧血
- 高血圧・むくみ
- 便秘解消
- 免疫力
- 疲労回復
- ストレス

### 材料 (750mlの保存瓶ひとつ分)

かぶ……2個 (200g)  
にんじん……1/2本 (75g)  
セロリ……1/2本 (50g)  
れんこん……1/4節 (50g)  
きゅうり……1/2本 (50g)  
みょうが……3本

A  
酢……200ml  
水……100ml  
砂糖……大さじ4  
梅干し……3個 (45g)  
ローリエ……1枚  
粒こしょう……少々

- ① かぶはくし形切りに、にんじん、きゅうりは拍子木切りに、セロリは2cm幅に切る。れんこんはいちょう切りに、みょうがは半分に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をさっと茹でて湯切りする。
- ③ 梅干しは包丁でペースト状にする。Aを小鍋に入れ、砂糖と塩が溶けるまで火にかける。
- ④ 熱湯消毒した保存瓶に②の野菜を入れ、③を注ぐ。

### One Point

一度茹でることで味が染みやすくなり、衛生面でも長期保存できるようになります。梅干しによって塩分が異なるので薄い場合は塩で調整を

# ライスマルクのレシピ

牛乳や豆乳の代わりとして注目を集めている  
ライスマルクを、炊いたごはんを使って簡単に。

自然な甘さを活かしたヘルシードリンク＆スイーツをどうぞ。



そのまま飲むだけでなく、  
料理やスイーツの材料にも使えます。

## 発芽玄米のライスマルク

### 材料（2人分）

発芽玄米ごはん……50g  
水……250ml（ごはんの5倍の量）

① 発芽玄米ごはんと水をミキサーにかける。

② なめらかな口当たりにしたい場合は濾す。  
食物繊維も一緒に摂りたい場合はそのままがおすすめ。

### One Point

砂糖や塩、えごま油などの良質な油をお好みで加えて。牛乳や豆乳の代わりにも使ってみましょう

小豆や雑穀の甘味が感じられるやさしいドリンク。  
おしるこのようなスイーツ感覚で。

## 酵素玄米の スウィートライスマルク

### 材料（2人分）

酵素玄米ごはん……50g  
水……250ml（ごはんの5倍の量）  
砂糖……大さじ1

① すべての材料をミキサーにかける。

② 小鍋に入れて、かき混ぜながら温める。



酒粕、米粉、ライスミルクのお米づくし。モチモチ食感がクセになる！

## ベリーのパンケーキ with クリームチーズ風ソース

### 材料（2人分）

ライスミルク（発芽玄米）……180～200ml  
ミックスベリー（冷凍）……100g  
いちご……4個  
「酒粕のクリームチーズ風 油揚げ巻き（P89）」  
のソースを1/2の量の豆乳でのばしたもの  
……適量  
油……大さじ1  
砂糖……40g  
ミントの葉（飾り用）……適量  
A [ 米粉……100g  
ベーキングパウダー……小さじ1 ]

- ① ボウルにライスミルクと菜種油を入れてよく混ぜ、そこに砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ② あわせておいたAを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 解凍したミックスベリーの水分を拭き取り、まわりに米粉（分量外）をまぶして、②に入れて軽く混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を入れて火にかけたら③を4等分して入れ、弱火～中火で両面じっくりと焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、酒粕のクリームチーズ風ソース、4等分に切ったいちご、ミントの葉を飾る。

手軽につくれるのに満足感いっぱいのスイーツです。

## かぼちゃとラムレーズンの パンプディング

### 材料（2人分）

ライ麦パン……1枚  
ラムレーズン……30g  
かぼちゃ……100g  
[ ライスミルク（発芽玄米）……120ml  
A (または酵素玄米ごはん)……20g  
水……100ml)  
メープルシロップ……大さじ1 ]

### ラムレーズンの下準備

レーズン30gにラム酒大さじ1を加えてさっと火にかけ、耐熱袋などに入れて空気を抜き、一晩寝かせるとおいしいラムレーズンができます。時間がないときは数十分浸すだけでもOK。

- ① ライ麦パンを食べやすい大きさに切る。かぼちゃの皮を向き、ざく切りにして茹でる。
- ② Aをミキサーにかける。
- ③ パンを②に30分以上浸す。
- ④ 耐熱容器に入れ、オーブントースターで5～10分焼く。