

# ゆったりマクロビ美人食教室 マクロビオティック料理レッスン

作りおきで1週間ラクラク♪腸活のマクロビ弁当

\*° ° \*☆\*° ° \*☆ 本日のメニュー ☆\*° ° \*☆\*° ° \*

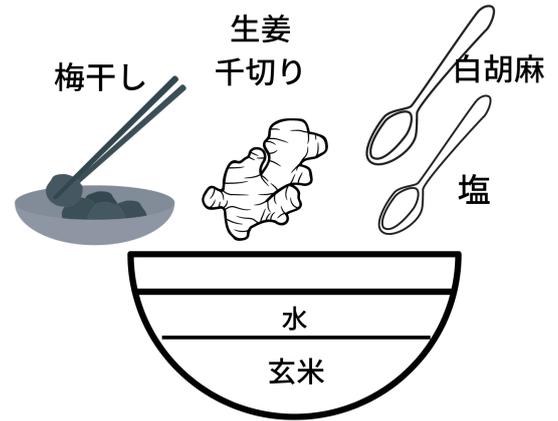
- ごまと梅の玄米ごはん
- 高野豆腐と海苔の和風ベジボール
- 大豆ミートの洋風ベジボール
- きのこの塩麴漬け（+塩麴漬けからのアレンジ料理）
- 季節野菜と浜納豆のマリネ(+マリネからのアレンジ料理)
- さつま芋とじゃが芋×発酵のおかず色々
- 蒸しごぼうと蒸し青菜の小さなおかず色々
- オートミールときな粉のスコーン

日付け \_\_\_\_\_

## ♪ 梅と胡麻の玄米炊き込みごはん ♪

### 【材料 4~5人分】

- ・玄米 2合
- ・水 炊飯器の目盛り通り(米の1.5倍)
  
- ・梅干し 2~3個
- ・白胡麻 小さじ2
- ・生姜 ひとかけ
- ・自然塩 小さじ1/3



\*水は炊飯器の目盛り通り  
(米の1.5倍)  
一晚浸水

### 【作り方】

1. 玄米は、洗って炊飯器の釜に入れたら一晚浸水する。  
(7~8時間)
3. 梅干し、白胡麻、細く千切りした生姜、塩を入れる。
4. 炊飯スイッチを入れる。
5. 炊き上がったら、上下を返すように混ぜて(天地返し)出来上がり♪  
(梅干しは、種を除いてから入れても、炊いてから除いてもOK)

### ♪ポイント♪

- ・生姜には、殺菌成分が含まれていますので、特に暑い季節のお弁当に加えるとおすすめです。
- ・更にご飯をいたみづらくしたい場合は、梅干しを炊き込まずにそのままご飯に乗せる方法が効果的です。梅干しの多い塩分が、菌の繁殖を抑えてくれます。
- ・玄米ごはんをお弁当に使う場合は、圧力鍋でもちもちに炊くよりも、炊飯器や鍋でサラッとした食感に炊く方が向いています。
- ・胡麻は、手軽に取り入れられる食材でありながら、セサミンなどのゴマリグナンという成分が含まれるほか、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンEなどを豊富に含む優秀食材です。  
ごはん炊き込むと、毎日手軽に食べ続けることができますので、おすすめです♪

特に、コレステロールや血圧でお悩みの方、抗酸化や老化防止の効果が欲しい方は、ゴマリグナンが有効に働いてくれます。

## ♪ ふかし芋で作る♪腸活の常備菜 ♪

### 【材料 1回分】

- ・じゃが芋 2～3個
- ・里芋 2個
- ・さつま芋 1本

### 【作り方】

- 1、全ての芋は、皮ごとそのまま切らずに用意する。  
(大きいものは1/2ほどの大きめに切り、じゃがいもの芽はとる)。
- 2、蒸気のあがった蒸し器に一旦火を止めてから、全ての芋を入れて蓋をして25～30分ほど蒸す。
- 3、芋に串がすっと入るほどやわらかくなったら、鍋から取り出す。
- 4、潰すおらずに使う時は、冷めないうちに潰す。

\*そのままタッパーに入れて、3～4日保存することができるため、普段の食事に使ってもOKです。



皮ごと大きいまま  
25～30分蒸す

### ～ひじきのマッシュポテトサラダ～

- ・里芋 1個
- ・じゃが芋 1個
- ・ひじきの醤油煮 適量  
(目安はレシピの1/3量)
- ・お好みのナッツ 10g～
- ・塩麴(塩) 少々
- ・胡椒 少々

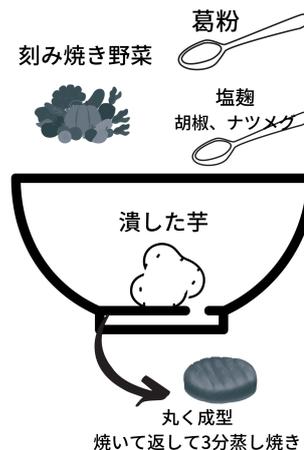


じゃが芋、里芋  
皮をとって粗く潰す

\*里芋とじゃがいもは、皮をとって粗く潰す。  
ひじき醤油煮、炒ったナッツ、塩麴、胡椒を和える。

### ～お芋と野菜のハンバーグ(小4個分)～

- ・お好みの芋 80g(1個分位)
- ・炒め野菜 30g
- ・葛粉(粉末)または片栗粉 大さじ1
- ・塩麴(塩)、胡椒、ナツメグ 少々
- ・オリーブオイル 適量



潰した芋  
丸く成型  
焼いて返して3分蒸し焼き

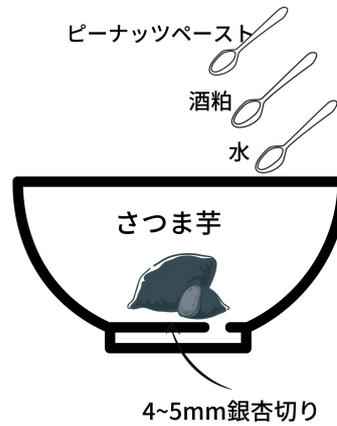
\*芋を潰して、粗く刻んだ炒め野菜、葛粉、塩麴、胡椒、ナツメグを混ぜて、ハンバーグ状に成型。  
フライパンに油を温めてハンバーグを並べ、焼き色がついたら裏返して蓋をして3分蒸し焼き。  
\*里芋だけで作るとベタつくため、成型しづらくなります。  
\*冷凍には不向きですが、特にじゃがいもはバサバサになるので向いていません。

### ～さつまいのピーナツ&粕和え～

- ・さつまい 80g(1/2本位)
- ・ピーナツペースト 10g
- ・酒粕 2g
- ・水 適量

\*さつまいは、皮ごと食べやすい大きさに切る。  
(4~5mm銀杏切りか乱切り)

ピーナツペースト、酒粕、水を混ぜて適度なとろみになったら、さつまいを混ぜる。



### ～さつまいのレモン甘酒和え～

- ・さつまい 80g(1/2本)
- ・甘酒 5g~
- ・レモン果汁 小さじ1/2
- ・塩麴(塩) 少々

\*さつまいは、皮ごと食べやすい大きさに切る。  
(4~5mm銀杏切りか乱切り)  
甘酒、レモン果汁、塩麴とさつまいを混ぜる。



### ♪ポイント♪

- ・芋類は、ゆっくりじっくりと蒸すのが、甘みと旨みを引き出すコツです。
- ・調味料は、お好みで加減をしてください。
- ・里芋は比較的冷凍しても食感の悪さは気になりませんが、特にじゃがいもは冷凍に向いていません。
- ・他にも、シンプルに胡麻和え、カレー粉やクミンでスパイス和え、酢とオリーブオイルでマリネなど  
ふかし芋は色々な常備菜を作ることができますので、まとめて蒸しておくとも便利です。

### ♪キレイのポイント♪

- ・芋類は、食物繊維を豊富に含んでいるだけでなく、不足しやすい水溶性の食物繊維も多く含んでいます。消化もいいので、どなたにも安心して食べられる腸活食材です。
- ・特にじゃが芋とさつまいには、ビタミンCも多く含まれています。加熱にも強いので、ビタミンCの補給にもおすすめです。
- ・じゃがいもは陰性が強いので、冷えやすい方は気をつけましょう。

## ♪ 蒸しごぼうで作る♪腸活の常備菜 ♪



### 【材料 1回分】

- ・ごぼう 1本

### 【作り方】

- 1、ごぼうは、よく洗って皮ごと使う。  
鍋に入る長さに切り、太い場合は縦1/2に切る。
  - 2、蒸気のあがった蒸し器に一旦火を止めてから、牛蒡を入れて蓋をし25~30分ほど蒸す。
  - 3、串がすっと入るほどやわらかくなったら、容器に取り出す。
- \*そのままタッパーに入れて、3~4日保存することができるため、普段の食事に使ってもOKです。

### 皮ごとの牛蒡 25~30分蒸す

### ～牛蒡の甘みそ和え～

- ・牛蒡 1本
- ・白味噌(塩分6%) 15g~
- ・甘酒(2倍濃縮) 10g
- ・調整用の水 少々
- ・白胡麻 小さじ1



切った蒸しごぼう

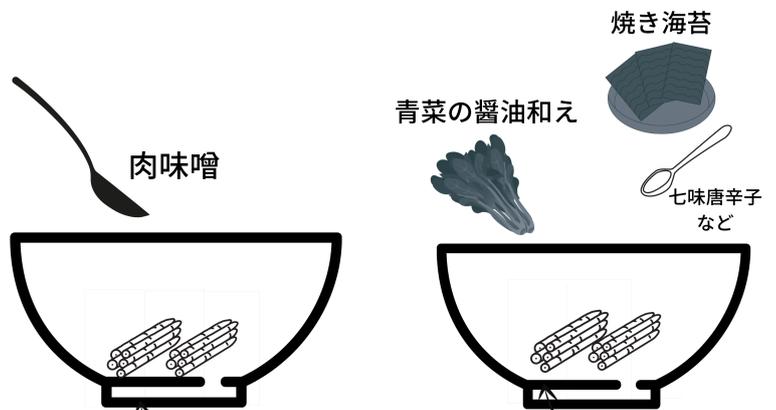
\*牛蒡は、縦1/2~1/4に切ってから2cm位に切る。

白味噌、甘酒、水、白胡麻、を和える。

### ～牛蒡のベジ肉味噌和え～

- ・牛蒡の甘みそ和え 1/3量
- ・ベジ肉味噌 適量  
(目安は15gくらい)

\*牛蒡の甘みそ和えにベジ肉味噌を和える。



牛蒡の甘みそ和え

牛蒡の甘みそ和え

### ～牛蒡と青菜の磯部和え～

- ・牛蒡の甘みそ和え 1/3量
- ・青菜蒸し醤油あえ 1/4量
- ・焼き海苔 1/2枚
- ・お好みで七味唐辛子、豆板醤など少々

\*牛蒡の甘みそ和え、青菜醤油和え、ちぎった焼き海苔、お好みで辛味を和える。

### ♪ポイント♪

- ・牛蒡は丸ごとじっくり蒸すと、クセがなく食べやすくなります。冷凍しても食感が悪くなりません。
- ・蒸しごぼうは柔らかいので、金平を作ったり、白滝を煮ふくめたり、他のお料理も時短でできます♪
- ・牛蒡は不溶性の繊維だけでなく、水溶性の繊維も豊富です。

## ♪ きのこの塩麴漬けときこの腸活常備菜 ♪

### 【材料 1回分】

- ・お好みのきのこ 150g
- ・玉ねぎ 50g(1/4個)
- ・オリーブオイル(焼き用)少々
- ・塩 少々
- ・塩麴 小さじ1~
- ・胡椒 少々

### 【作り方】

- 1、玉葱は、薄い回し切り。きのこは小房に分ける。又は薄切りにする。
- 2、フライパンを熱して薄く油をひいて、きのこを広げたら全体に塩をふり、中火で焼く。
- 3、いい焼き色が付いたら、裏返して、蓋をしてごく弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- 4、容器に移したら、塩麴、胡椒を混ぜる。

\*味付けをする前にタッパーに入れて保存し、他のお料理の具として使うことができます。  
混ぜご飯、スープの具、パスタの具などにも使えます。



### ～きのこと里芋のねり胡麻和え～

- ・里芋 50g
- ・きのこの塩麴漬け 1/3量
- ・白ねり胡麻 10g
- ・醤油 少々
- ・調整用の水 少々

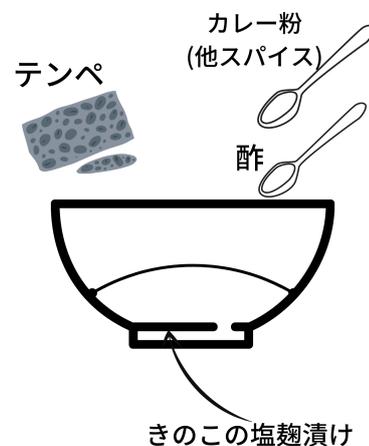
\*蒸した里芋を乱切りして、きのこ塩麴漬け、  
白ねり胡麻と醤油を水で溶いたものと和える。



### ～きのことテンペのエスニック和え～

- ・きのこの塩麴漬け 1/3量
- ・テンペ 30g
- ・カレー粉やガラムマサラ 少々  
(少量の油で炒ったクミンシードでも)
- ・あればターメリックやパプリカパウダー 少々
- ・酢 小さじ1/2

\*テンペをほぐしたら、全ての材料を混ぜる。



### ♪ポイント♪

きのこは、不溶性食物繊維が豊富な腸活食材です。  
陰性は強いため、その点は気をつけましょう。  
ビタミンDも多く含みますので日々コツコツ取り入れてみましょう。

## ♪ いろいろ焼き野菜と浜納豆のマリネ ♪

### 【材料 1回分】

- ・玉ねぎ 100g(1/2個)
- ・ピーマン又はパプリカ 100g
- ・人参 60g
- ・きのこ 50g
- ・茄子 1個
- ・自然塩 少々
- ・オリーブオイル(焼き用)少々
- ・浜納豆 5g~
- ・醤油 小さじ1/2~
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・胡椒 少々

### 【作り方】

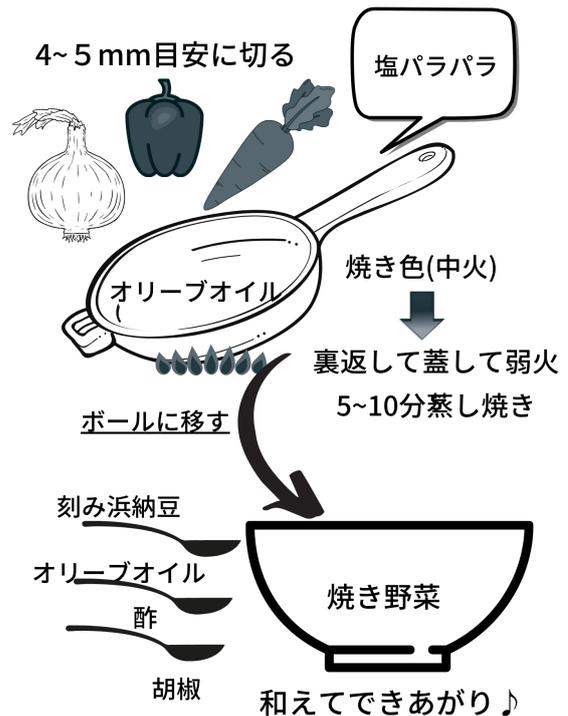
- 1、野菜は、洗って皮ごと4~5mm位の厚さの輪切り(又は半月、銀杏切り)にする。
- 2、玉葱は、薄い回し切り。きのこは小房に分ける。火の入りやすいものは厚めに切る。
- 3、フライパンを熱して薄く油をひいて、野菜を並べたら、全体に塩をふり中火で焼く。
- 4、いい焼き色が付いたら、裏返して、蓋をしてごく弱火で5~10分ほど蒸し焼きにする。
- 5、クシが入るようにやわらかくなったら、みじん切り浜納豆、オリーブオイル、酢、胡椒と和える。

\*味付けをする前にタッパーに入れて保存し、他のお料理の野菜の具として使うことができます。

### ~野菜と青菜のひじきサラダ~

- ・焼き野菜マリネ 1/4量
- ・青菜蒸し醤油あえ 1/4量
- ・ひじきの醤油煮 1/3量

\*焼き野菜のマリネ、青菜蒸し醤油和え、ひじきの醤油煮を全て和える。



## ♪ 大豆ミートの焼き野菜の洋風ベジボール ♪

### 【材料 8個分】

- ・ミンチタイプ大豆ミート(乾) 30g
- ・焼き野菜 50g
- ・葛粉(粉末)又は片栗粉 10g~
- ・パン粉 10g~
- ・塩麴(塩)、ハーブ、胡椒 少々
- ・オリーブオイル(焼き用) 少々
- ・トマトピューレ又はトマトジュース 適量

### 【作り方】

1. ソイミートは、お湯で十分に戻しておく。(製品により若干に違いがあるので確認する)
2. 戻したソイミートは、水を絞って新しい水に浸けて交換する。(2~3回。臭みをとるため)
3. 崩れないように注意しながら、手でしぼって水気をよくきいたら、ボールに移す。
4. 刻んだ焼き野菜、葛粉、パン粉、塩麴、胡椒、ハーブを加えて、手でよく混ぜる。
5. 葛粉、パン粉は、まとまるまで量を調節して、よくこね混ぜるようにする。
6. 等分に分けて、ボール状に丸める。
7. フライパンに油を熱して並べたら焼き色が付いたら、返して蓋をして弱火で5分蒸し焼き。
8. 最後にトマトピューレ、トマトジュースをフライパンに加えてからめたらできあがり♪

### ♪ポイント♪

- ・冷凍しても自然解凍をすれば美味しく食べられます。
- ・大豆ミートを使うことで、動物性の油をカットしてヘルシーに。動物性の油を抑えると消化も楽になりますので、お弁当を食べた後の午後の活動にも影響しにくくなります。
- ・余計な水気が多いとまとまりづらくなります。  
まとまらない場合は、パン粉を多く入れましょう。
- ・大豆ミートだけをベジボールにすると、旨味が足りず美味しくなりません。  
炒め野菜を刻んで入れることで、手早く美味しいベジボールができます。  
炒めきのこでもOKです。

### ♪キレイのポイント♪

- ・お肉、卵、乳製品など動物性のものが増えると、栄養は沢山摂れるものがある一方で悪玉菌が増えやすくなるため、腸内環境が悪くなり、便秘にも繋がりがやすくなります。

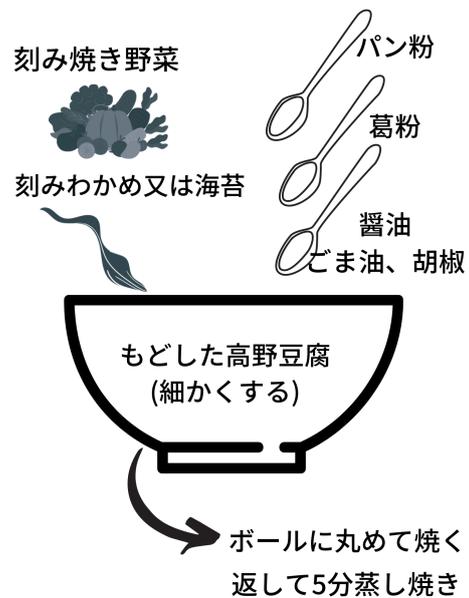
大豆ミートを代用することで、ボリューム感を保ちつつ動物性のものが増えすぎないように調節することができます。



## ♪ 高野豆腐と焼き野菜の和風ベジボール ♪

### 【材料 12個分】

- ・高野豆腐 2個
- ・焼き野菜 70g
- ・わかめ 15g(または海苔少々)
- ・葛粉(粉末)又は片栗粉 15g~
- ・パン粉 15g~
- ・醤油 小さじ
- ・胡椒、胡麻油 少々
- ・胡麻油(焼き用) 少々
- ・あれば焼き海苔 1枚



### 【作り方】

1. ボールにお湯(60度位500ml)と重曹(2~3g)を入れ、そこに高野豆腐を浸けて柔らかく戻す。
2. 水を代えながら押し洗いするようにして洗ったら、水気をしっかり絞り、みじん切りする。
3. わかめを戻したら馴染みやすいように刻む。
4. 刻んだ焼き野菜、葛粉、パン粉、醤油、胡麻油、胡椒、を加えて、手でよく混ぜる。
5. 葛粉、パン粉は、まとまるまで量を調節して、よくこね混ぜるようにする。
6. 等分に分けて、ボール状に丸める。お好みで海苔を巻く。
7. フライパンに油を熱して並べたら焼き色が付いたら、返して蓋をして弱火で5分蒸し焼き。

### ♪ポイント♪

- ・冷凍しても自然解凍をすれば美味しく食べられます。
- ・高野豆腐を使うことで、動物性の油をカットしてヘルシーに。動物性の油を控えると消化も楽になりますので、お弁当を食べた後の午後の活動にも影響しにくくなります。
- ・余計な水気が多いとまとまりづらくなります。まとまらない場合は、パン粉を多く入れましょう。
- ・高野豆腐だけをベジボールにすると、旨味が足りず美味しくなりません。炒め野菜を刻んで入れることで、手早く美味しいベジボールができます。炒めきのこでもOKです。
- ・水切り木綿豆腐でも作れます。食感を保つためには、野菜、パン粉などのつなぎを多く入れることがポイントです。

### ♪キレイのポイント♪

- ・お肉、卵、乳製品など動物性のものが増えると、栄養は沢山摂れるものがある一方で悪玉菌が増えやすくなるため、腸内環境が悪くなり、便秘にも繋がりがやすくなります。  
高野豆腐や豆腐を代用することで、ボリューム感を保ちつつ動物性のものが増えすぎないように調節することができます。
- ・不足しやすい海藻類も、わかめや海苔を細かくして混ぜたり、海苔を巻いた料理にすると手軽です。

## ♪ 蒸し青菜の醤油和え ♪

### 【材料 4人分】

- ・青菜 4~5株ほど(1袋)
- ・醤油 こさじ1~2

### 【作り方】

- 1.青菜は、茎と葉に分けて半分に切る。茎の太い部分は、筋を入れるようにして細くしておく。
- 2.蒸気の立った蒸し器の火を一旦止めてから、ボールごと入れて蓋をし3分ほど蒸す。
- 3.全体がやわらかくなったら、ザルに広げて冷ます。
- 4.冷めたら揃えて絞ってから3cm幅に切って、醤油で和える。

### ♪ポイント♪

- ・茹でる時と違って、全体に一度に火を入れますので、茎にも火が入りやすいようにします。
- ・青菜は、茹でるよりも蒸した方が、少ないお湯で加熱することができます。  
また、食感も水っぽくなりません。  
ブロッコリー、インゲン、オクラなど、緑のものは蒸し加熱がおすすめです。
- ・このレシピでは醤油和えですが、酢醤油和え、ごま和えやドレッシングなどで他の風味でも。

## ♪ ひじきの醤油煮 ♪

### 【材料 1回分】

- ・ひじき 10g(乾燥)
- ・醤油 こさじ1

### 【作り方】

- 1.ひじきは洗って、ザルやボールに移してしばらく置く。
- 2.柔らかくなったら、ひたひたの水と一緒に鍋に入れて煮る。
- 3.さらに柔らかくなったら醤油を入れて煮含める。

## ♪ 大豆ミートのベジ肉味噌 ♪

### 【材料 4人分】

- ・玉ねぎ 100g
  - ・きのこ 50g
  - ・にんにく、生姜 各少々
  - ・自然塩 少々
  - ・ごま油 適量
- 
- ・大豆ミート 20g(乾燥で)
  - ・味噌 20g
  - ・甘酒 大さじ2(濃色タイプ大さじ1)
  - ・水 大さじ4(60cc)
  - ・お好みでごま油、胡椒、山椒 少々



### 【作り方】

1. 大豆ミートは製品の表示に従って戻す。
2. 水を代えて押し洗いを2~3回繰り返して臭みを抜いたら水気を絞る。
3. 玉ねぎときのこはみじん切り。にんにく、生姜も細かくみじん切りする。
4. フライパンに油を熱して、ごく弱火でにんにく、生姜を炒めて香りを出す。
5. にんにく、生姜を端に寄せて玉ねぎを広げ入れたら、塩を全体に薄くふる。
6. 弱火で加熱をして、下の面に熱が入ったら上下返すようにやさしく混ぜる。
7. 玉葱を一旦端に寄せて、空いたところにきのこを入れて、その上から玉葱を被せるように戻す。きのこにも熱が入ったら、満遍なく火が入るように崩してやさしく混ぜる。
8. 野菜が柔らかくなったら、大豆ミートを加えて混ぜ、味噌、甘酒、水などを加える。
9. 余計な水分がなくなるまで煮含める。

### ☆ポイント☆

- ・ひき肉の代わりに大豆ミートを使った、軽くやさしい肉味噌です。
- ・ご飯のおともとして添えるだけでなく、シンプルな素材を和えるだけで、色々なおかずになります。お家ご飯で豆腐にかけたり、葉野菜で巻いて食べたりしても美味しいです。

### ♪きれいのポイント♪

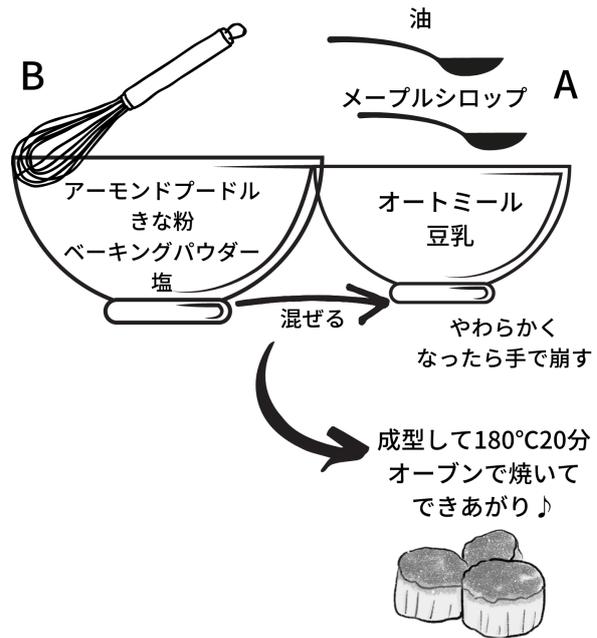
- ・甘酒を砂糖の代わりに使うことで、発酵菌やオリゴ糖をプラスすることができます。  
(発酵菌は加熱して死んでも腸内環境改善に役立ちます)

また、甘酒を使うことで風味が複雑になりますので、少量の甘味でも満足感がアップします。

## ♪ オートミールときな粉のスコーン ♪

### 【材料 小6個分】

- ・オートミール 90g } A
- ・無調整豆乳 40g }
- ・菜種油 30g
- ・メープルシロップ 30g
  
- ・アーモンドプードル 40g } B
- ・きな粉(または大豆粉) 30g }
- ・ベーキングパウダー 小さじ1 }
- ・自然塩 少々 }
  
- ・お好みでナッツ、胡麻、カカオニブなど適量



### 【作り方】

1. Aをボールに入れて豆乳を加えて混ぜたらしばらく置く。柔らかくなったら手で崩す。
2. ベタツとした状態になったら、油とメープルシロップを加えてヘラでよく混ぜる。
3. Bの粉類を全てボールに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
4. 2のボールに3の粉を加えてヘラなどで均一になるまで混ぜ合わせる(なるべく焼く直前に)。
5. 具を入れる場合も、ここで一緒に入れて混ぜておく。
6. ひとまとめにして、等分に切り分ける。
7. 180℃のオーブンで20分ほど焼いて出来上がり♪

### ☆ポイント☆

- ・使用するオートミールによって、必要な水分量が異なります。成型しやすいように、固い場合は水や油で調節してください。(油分を増やした方がサクサクになります)
- ・すでに細くなったオートミールを使うと、手早く作ることができます。
- ・香ばしい風味が苦手な場合は、大豆粉、葛粉(片栗粉)などを代用してください。

### ☆キレイのポイント☆

- ・オートミールには、不足しやすいビタミンB群、ミネラル、水溶性の食物繊維などが豊富に含まれます。米粉のスイーツよりも、より栄養も豊富で血糖値も上がりづらくなります。
- ・水溶性の食物繊維は、腸内環境をよくする代表的な成分ですが、不足しやすいものです。オートミールを適度に食事に取り入れることによって、自然とプラスすることができます。