

# 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

「あなたの体質タイプ別」

夏の体を上手に冷やす野菜たっぷり食養カレー

1食のカレーで  
1日の摂取目標量の  
約半分の野菜♪

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

- ・ 玄米のターメリックライス
- ・ 時短で作る！夏野菜の豆乳クリーミーカレー
- ・ コトコトじっくり！根菜とレンズ豆の欧風カレー
- ・ オートミールと米粉のポテトサモサ
- ・ 季節野菜のサンボル(スリランカの和え物)
- ・ 玄米甘酒アイス
- ・ バタフライピーゼリー

日付け \_\_\_\_\_

## ♪ 玄米のターメリックライス ♪

### 【材料 5人分】

- ・玄米 3合
- ・水 米の総量に対して1.5倍(炊飯器の目盛り通り)
- ・塩 小さじ1/3
- ・ターメリック 小さじ1/2
- ・カルダモンシード 5粒位
- ・お好みでオリーブオイル 小さじ1

### 【作り方】

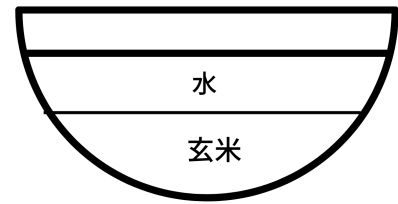
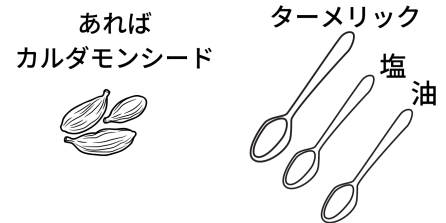
1. 玄米を洗う。(目盛り通り炊く場合には、水は切らなくてOK)
2. 炊飯器の釜に洗った玄米と水、塩、ターメリック、カルダモンシード、オリーブオイルを入れる。  
そのまま一晩浸水する。
3. 炊飯器の玄米モードで炊く。
4. 炊きあがったら一度蓋をあけて炊き加減を確認する。
5. 炊き加減が不足していたら、釜の中にお湯を注いでへらでかき混ぜる。  
水の量は、かき混ぜた後に水分が釜の底に少し残るくらい。  
もう一度炊飯スイッチを入れる。
6. 炊きあがったら、上下を返すように混ぜて(天地返し)出来上がり♪

### ♪ポイント♪

- ・オリーブオイルを入れると、さらっとした食感に炊き上がります。
- ・水の量は、お好みで加減してください。
- ・カルダモンシードがない場合は、カルダモンパウダーでもOKです。  
ターメリックのみでも、カレーにぴったりのご飯になります。

### ♪キレイのポイント♪

- ・ターメリックライスにすると、玄米でのカレーも食べやすくなります。  
普段、玄米が苦手という方にもおすすめです。



\*水は炊飯器の目盛り通り  
(米の1.5倍)  
一晩浸水

## ♪時短で作る！夏野菜の豆乳クリーミーカレー♪

(陽性の方向け)

### 【材料 4人分】

- ・玉ねぎ 1個(200g)
- ・茄子、ズッキーニなど夏野菜、きのこ 400g~  
(・あればクミンシード 少々)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・自然塩 少々
  
- ・カレー粉 大さじ1.5~
- ・ターメリック 小さじ1/3~
- ・無調整豆乳 3カップ(600cc)
- ・白味噌(塩分6%) 小さじ2
- ・自然塩 小さじ1~

### 【作り方】

1. 玉ねぎは、薄い回し切り。お好みの夏野菜は、一口大で7~8mmほどの厚さに切っておく。
2. きのは小房に分けるか、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンを熱して薄く油をひいて、お好みでクミンシードを炒めて香りを出す。
4. 野菜を並べたら、全体に薄くまんべんなく塩をふる。
5. いい焼き色が付いたら、裏返して、蓋をしてごく弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
6. クシが入るほどやわらかくなったら、カレー粉、ターメリックを加えて軽く炒め、香りを出す。
7. 豆乳、白味噌、塩を入れて味を整える。(白味噌は溶いてから入れる)
8. 5分ほど弱火で煮てややとろみがつき、全体が馴染んだらできあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・野菜を炒めて煮るのではなく焼くことで、時短で美味しくカレーを作ることができます。高さのあるフライパンか、広めの鍋が作りやすいです。
- ・ターメリックがない場合は、カレー粉を少し多めにしてください。
- ・更に軽く仕上げたい時には、豆乳と水を混ぜたり、コクを出したい時にはアーモンドミルクを混ぜてもOKです。豆乳に水を混ぜる場合は、沸かすとカスのようなものが浮きやすいのでグラグラ沸かさないう気をつけてください。(どの場合も、合計600ccが目安です)

### ☆きれいのポイント☆

- ・野菜の中でも特に陰性が強い(体を冷やす)夏野菜を使い、豆乳も陰性が強いいため、全体に陰性の強いカレーに仕上がります。加熱時間が短いことも、陽性を強くしない料理法です。
- ・現在の体質が陽性(熱こもらせタイプ)の方は、こうした季節ならではの陰性なカレーも上手に取り入れるのがおすすめです♪



## ♪コトコトじっくり！根菜とレンズ豆の欧風カレー♪

【材料 4人分】

(陰性の方向け)

- ・玉ねぎ 1個(200g)
- ・人参、大根など根菜、トマト 計400g~
- ・生姜とニンニク 1片
- ・自然塩 少々
- ・オリーブオイル 適量

- ・カレー粉(スパイス) 大さじ2~
- ・水 4カップ(800ml)
- ・レンズ豆 40g
- ・味噌 小さじ2
- ・自然塩 小さじ1~
- ・米粉水 (水100ml +米粉大さじ3~4)

### 【作り方】

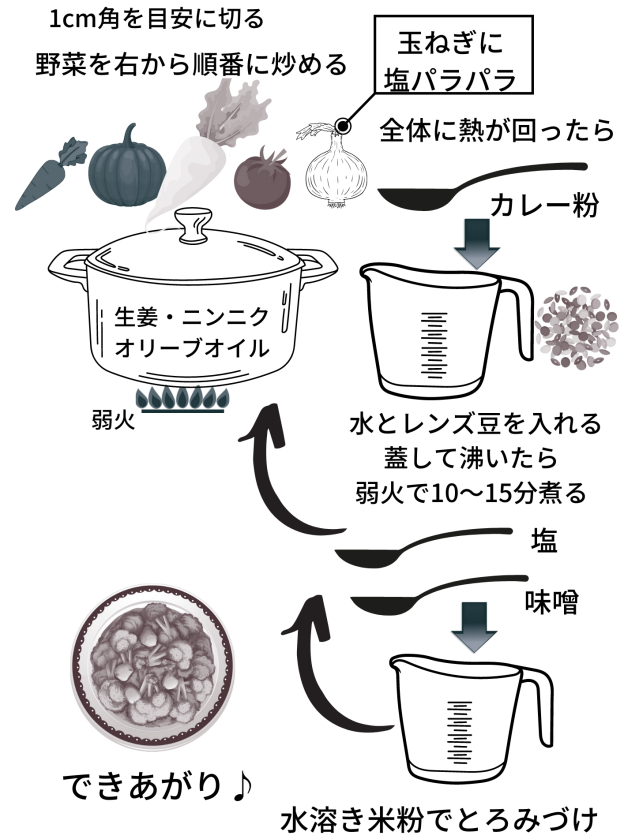
1. 玉ねぎ、根菜類は1cm程度の角切り。レンズ豆は洗う。
2. にんにく、生姜みじん切りを加えて熱して香りを出す。
3. 玉ねぎを広げて、塩をまんべんなく全体にふる。弱火で動かさず、玉ねぎの水分で炒めていく。途中、上下を返すようにやさしく混ぜる。
4. 一度玉葱をフライパンの端に寄せておいて、空いたところにトマトを入れる。トマトの上から玉葱をかぶせるように戻し、トマトを蒸し焼き状にしてしばらくしたら混ぜる。
5. 他の野菜も同様に炒める。(陰性の強いものから順・大根→南瓜→蓮根→人参→牛蒡)
6. 鍋に広がるように一混ぜし、全体に均一に火を通したら、カレーやスパイスも加えて炒める。
7. 水とレンズ豆を加えて、野菜と豆が柔らかくなるまで弱火で煮る。(10~15分)
8. 味噌(溶きのばす)、塩、を加え、米粉水も加えて混ぜつつ加熱。とろみをつけたらできあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・スパイスは、炒める時に加えると香りが立ちます。飛びやすい香りもありますので、仕上げにも少々加えると好みの風味に整えることができます。
- ・カレーらしいスパイスは、クミン、カルダモン、コリアンダー、クローブなどです。ミックススパイスのガラムマサラは、それだけでインド風料理の味が整います。黄色の色付けにはターメリック。茶色っぽい色には、パプリカ。辛味付けには、ジンジャーパウダー、胡椒、チリペッパーを使います。

### ☆きれいのポイント☆

- ・野菜の中では根菜は陽性のものになりますので、冷やしたくない方には根菜メインのお料理がおすすめです。また、じっくり火を入れること、味噌(陽性の強いもの)を入れることも冷やしづらいカレーを作るポイントになります。反対に、トマトは陰性の強い野菜です。先に入れることで陰性さを穏やかにすることができます。
- ・市販のルウは、油分(特に動物性の脂)、小麦粉が多く、もたれやすく消化にも血管にも負担になります。カレー粉で一から作ることで、ルウの負担を解消してカレーを楽しむことができます。



## ♪ オートミールと米粉の♪ポテトサモサ ♪

【材料 4人分(8個)】

～サモサの生地～

- ・オートミール 80g
- ・水 60g
- ・自然塩 少々(1g)
- ・米粉 20g
- ・油 15g
- ・他に調整用の水 少々
- ・打粉用の米粉 少々

～具～

- ・じゃがいも 1~2個(100g位)
- ・クミンシード 少々
- ・ナッツ 適量
- ・菜種油 少々
- ・自然塩 少々(小さじ1/5)

【作り方】

～サモサ生地～

- 1、ボールに、オートミール、水、塩を入れて5~10分ふやかし、よく揉み崩す。
- 2、そこに米粉、油と米粉を混ぜて更によく混ぜる。
- 3、水を少しずつ足しながら捏ねて、成形しやすい形にまとめる。
- 4、4等分に分けて丸めたら、打ち粉をひいて麺棒で楕円に広げて、半円に切ったら出来上がり。

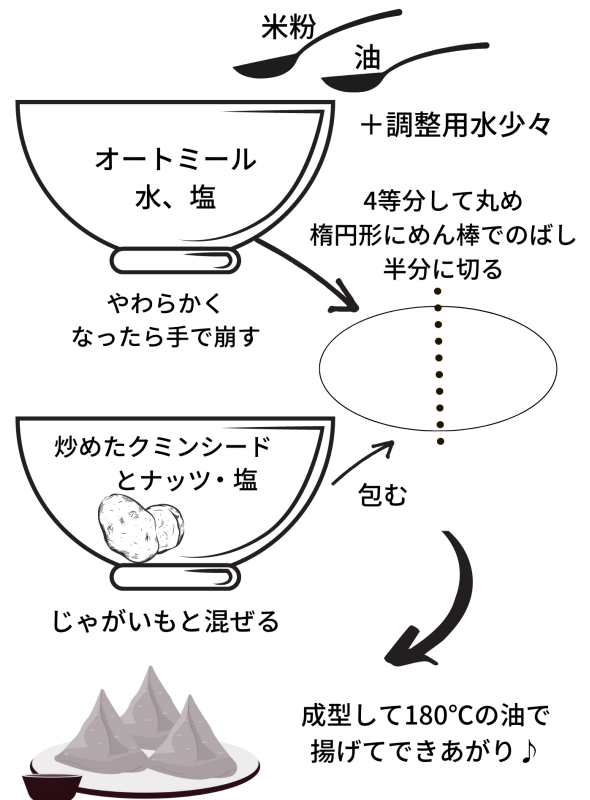
1. じゃが芋は、洗って芽を取り、皮ごと1/3~1/4に切って柔らかくなるまで蒸す。
2. クシがスッと入る位やわらかくなったら、皮をむいて粗くつぶして冷ましておく。
3. フライパンに油を熱して、砕いたナッツとクミンシードを入れて弱火で香りを出す。
4. 2のじゃがいもに、3のナッツとクミン、塩を加えて味を調える。
5. 皮で包んだら、180度くらいの油でカリッと揚げる。表面がカリッとすれば出来上がり♪

### ♪ポイント♪

- ・米粉だけではなくオートミールを使うことで粘りが出て、成形しやすく作ることができます。
- ・ポテト以外に、加熱したお野菜や豆など混ぜても美味しいです。
- ・クミンシードは、焦げやすいので火加減に注意しましょう。  
クミンシードやホールのクローブなど、形の大きなものは軽く炒めてから使います。  
そうすることで、より豊かな香りが油に移るので美味しくなります。

### ♪キレイのポイント♪

- ・グルテンフリーのサクサク生地で、小麦粉生地よりも軽くしあげました♪



## ♪ 季節野菜のサンボル ♪

### 【材料 4人分】

- ・水菜、キャベツ
- ・きゅうり、人参、季節野菜 計200g
- ・自然塩 2g(小さじ1/2弱)
- ・ココナッツファイン 大さじ2~3
- ・ライム果汁またはレモン果汁 小さじ2~
- ・自然塩 少々(味見をしながら調節)
- ・胡椒 少々
- ・お好みでチリパウダーなどスパイス少々

### 【作り方】

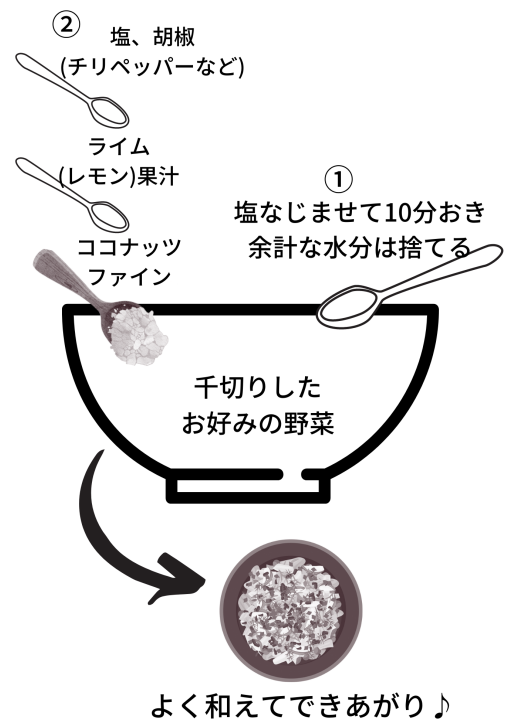
- 1、水菜は、3cm程の食べやすい長さに切る。キャベツなどの葉野菜は千切り。
- 2、きゅうりや人参などのお好みの野菜も千切りしたらボールに入れ、塩をやさしくなじませる。
- 3、塩がなじんでしんなりしたら(10分後位)、余計な水気は軽く切って、水菜と和える。
- 4、ココナッツファイン、柑橘果汁、塩、胡椒を加えて混ぜ、味を整えて出来上がり♪

### ♪ポイント♪

- ・スリランカ料理の定番です。  
基本は、ココナッツ、ライム果汁、チリパウダー、塩で味をつけて、ふりかけやサラダのような感覚で食べるお料理になります。レモン果汁は、ライム果汁よりも酸味が強く出ますので、レモン果汁を加える場合には控えめに入れましょう。お野菜もお好みでなんでもOKです。
- ・水菜やキャベツなどしんなりしやすいものは、塩揉みをしなくてもOKです。  
お好みの食感になるよう使い分けてください。塩揉みの際の塩の量は、野菜の1%が目安です。

### ☆キレイのポイント☆

- ・油分を使わずに、さっぱりと果汁と塩をメインに味付けしたサラダです。  
自然と野菜をたっぷり食べることができます。  
生野菜の陰性さが気になる方は、塩揉み野菜をメインにすると陰性さが穏やかになります。  
(お野菜は、加熱を長くするほど、強い火にするほど、そのお料理は陽性になっていきます)
- ・チリペッパーは、お好みで入れてください。辛みがあると食が進みますが、辛みは胃腸の刺激になりますので、夏バテで調子を崩している方は辛みは控えめにする方がおすすめです。



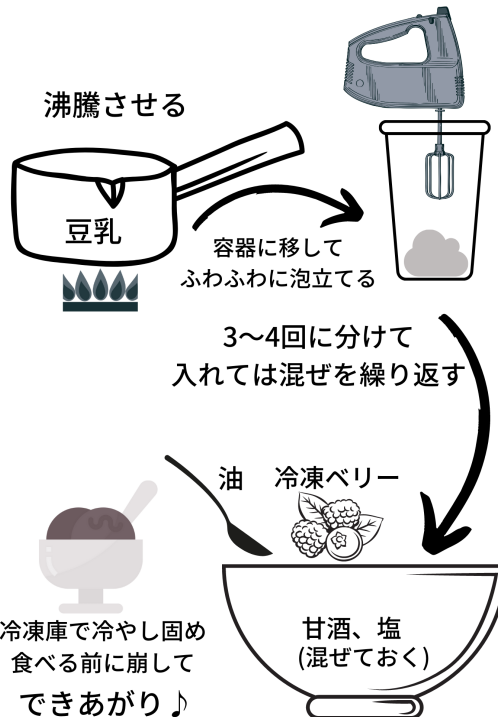
## ♪マクロビの玄米甘酒アイス♪(陽性の方向け)

【材料 4~5人分】

- ・無調整豆乳 150g
- ・玄米甘酒(濃縮タイプ) 150g
- ・自然塩 少々(1g)
- ・菜種油 20g
- ・冷凍ベリー 60g

【作り方】

- 1、玄米甘酒は、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2、小鍋に豆乳を入れて中火で温め沸騰したら  
容器に移しミルクフォーマー(泡立て器)でよく泡だてておく。ふわふわになるまで。
- 3、ボールに甘酒と塩を入れてよく混ぜておく。
- 4、3のボールの甘酒に、2の豆乳の泡を3~4回に分けて入れては混ぜを繰り返す。
- 5、甘酒と豆乳の泡が全て混ざったら、刻んだ冷凍ベリーを加えて混ぜる。
- 6、最後に油を加えて馴染むまで混ぜたら容器に移す。
- 7、冷凍庫に入れて冷やし固める。
- 8、食べる前にスプーンなどで崩して、出来上がり♪



### ☆ポイント☆

- ・豆乳の泡立ちを良くするため、しっかり沸騰するまで加熱しましょう。
- ・玄米甘酒の量は、お好みで変えてください。
- ・玄米甘酒ではなく普通の白米甘酒でも作れます。  
また、濃縮タイプがない場合は、通常の濃さのものを半量程度になるまで煮詰めてください。
- ・油を入れなくても作ることができますが、油を抜くとよりシャーベットのような仕上がりになります。
- ・冷凍ベリー以外にも、キウイのような冷凍しても固くならない他のフルーツを入れてもOKです。また、ナッツなどを入れても美味しいです。

### ☆キレイのポイント☆

- ・アイスは、砂糖分、油分、豆乳(牛乳や生クリーム)、という陰性の強い素材を沢山含んでいます。更に冷凍して冷やしますので、とても陰性の強いお菓子になります。  
夏でも特に冷えやすいという方は、アイスの食べ過ぎには特に注意をしましょう。
- ・今回のレシピでは、アイス風の冷たいスイーツを、油分控えめで楽しむことができます。



## ♪ バタフライピーゼリー ♪(陰性の方向け)

### 【材料 4人分】

- ・水 700ml
  - ・バタフライピーティー 1~2包
  - ・甜菜粗製糖 大さじ2
  - ・自然塩 少々(1g)
  - ・レモン果汁 小さじ1
- 600mlのお茶
- ・水120ml+寒天3g(小さじ1強)
  - ・豆乳50ml+メープルシロップ10g

### 【作り方】

1. 小鍋に湯を沸かしたら火を止め、バタフライピーティーを入れて蓋をしお茶を作り600cc量る。
2. 温かいうちに甜菜糖と塩を加えて溶かす。
3. 300ccずつ2つのボールに分けて移し、1つにはレモン果汁を入れて混ぜピンクに色付けする。  
(どちらも冷めないように気をつける)
4. 小鍋に、100ccの水と寒天を入れて混ぜたら火をつけ、ゆっくり混ぜつつ弱火で加熱する。
5. ぐつぐつとしてきたら、混ぜつつ1分ほどグツグツを続けて加熱し、火を止める。
6. 寒天液を2つの新しいボールに、半量ずつ分けて移す。
7. 6のボールそれぞれに、3のバタフライピーティーを数回に分けて加えませる。
8. グラスなどの容器に1色を注いで冷やし固め、次に残りの1色も静かに注いで層にし冷やし固める。  
(2回目に入れるほうは、注ぐ前に冷え固まらないように気をつける)
9. 2色とも冷えて固まったら、できあがり♪
10. 豆乳を沸騰させてから泡立て、メープルシロップと混ぜた豆乳ソースをかけて仕上げる。

### ♪ポイント♪

- ・色をきれいに出すために、甜菜粗製糖を使用しています。  
甘さはとても控えめなので、お好みで追加してください。

### ☆キレイのポイント☆

- ・夏は冷たいお菓子が美味しいものですが、アイスなど温度の低いものを食べすぎるとそれだけで体は急激に冷やされて不調に繋がり、陰性体質の方には更に負担になります。
- ・更に、砂糖(吸収の速い糖)も体を強く冷やす陰性ものです。  
甘味を控えめにしてアイスよりもゼリーや寒天を選ぶのが、陰性体質さんにおすすめです。
- ・バタフライピーの色は、アントシアニンです。抗酸化、動脈硬化の予防、視力を正常に保つなどの効果があります。子宮収縮作用や血小板凝固抑制作用などがあるとされるため、妊娠中や生理中などは飲用を控える方が安心です。

