

# 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

「夏バテ解消！暑い時でも食べたくなる♪」  
夏野菜たっぷり栄養満点の  
マクロビ冷製ランチ

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

- ・山形「だし」の冷製茶漬け風ごはん
- ・かんたん！トマトと夏野菜の豆乳スープ
- ・味噌漬け大根と夏野菜のスパイスマリネ
- ・茄子の塩麹漬けで作る野菜のカルパッチョ
- ・マクロビの水キムチ
- ・ローケーキ風のチョコレートケーキ

日付け \_\_\_\_\_

## ♪ 山形「だし」の冷製茶漬け風ごはん ♪

### 【材料 4~5人分】

- ・きゅうり 1本
- ・茄子 1/2個
- ・自然塩 1g(小さじ1/5)
- ・生姜 10g
- ・大葉 5枚
- ・茗荷 1個
- ・細切り昆布 2~3g
- ・醤油 大さじ2.5
- ・みりん 大さじ1
- ・酢 大さじ1/2
- ・ごはん 4杯

### 【作り方】

1. きゅうり、茄子は、5~6mm角切りにしてボールに入れ、手で塩をなじませて10分おく。
2. 生姜、大葉、茗荷は、みじん切りをして1に混ぜる。
3. 細切り昆布、醤油、みりん、酢を混ぜて冷蔵庫に入れる。
4. 1時間以上経って、馴染んだら出来上がり♪ ご飯にかけていただきます。

### ☆ポイント☆

- ・きゅうりと茄子の塩揉みは、崩れないようにやさしく馴染ませましょう。茄子は水でさらさずに、塩をなじませることで、栄養も逃さずにいただくことができます。
- ・冷蔵庫に入れて4~5日は日持ちがしますので、常備菜としてもおすすめです。
- ・細切り昆布は、がごめ昆布など粘り気が強いものをおすすめです。ない場合は、昆布粉末でも。
- ・細切り昆布に塩分が強いものを使う場合、醤油の量を加減してください。
- ・ご飯にかける他には、そうめん、お豆腐にかけたり、揚げ物にからめたりしても美味しいです。

### ☆きれいのポイント☆

- ・塩が浸透することで、旨味と甘みを引き出して、冷やしづらくいただくことができます。
- ・生のままの生姜は、血管を開いて流れを良くすることで、一時的に体を温める作用がありますがその陰性の強さのため、最終的には体を冷やす食材です。
- ・大葉の苦味は、夏に負担がかかりやすい「心臓」の働きを助けてくれる夏におすすめの食材です。



## ♪ かんたん！トマトと夏野菜の豆乳スープ ♪

### 【材料 4人分】

- ・トマト 300g(中2個位)
- ・きゅうり 50g
- ・赤パプリカ 40g
- ・玉ねぎ 20g + 塩少々
- ・にんにく 1/3片(ごく少々)

- ・無調整豆乳 200cc~
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・自然塩 小さじ1~
- ・胡椒 少々

### 【作り方】

1. トマトは、皮ごと一口大に切る。
2. 赤パプリカ、きゅうりは、ブレンダーにかかりやすい程度に粗く切る。
3. 玉ねぎは、みじん切りして塩をなじませておく。
4. ニンニクはみじん切り。
5. 全ての材料を容器に移して、ミキサーやブレンダーにかけてなめらかにする。
6. 豆乳、オリーブオイル、塩、コショウ、を加えてさらによく混ぜてできあがり♪



### ☆ポイント☆

- ・よく熟れたトマトを使ってください。また、トマトの酸味によって豆乳の量、塩の量を調節してください。
- ・生のままの玉ねぎ、ニンニクは、風味が強だけでなく胃腸の刺激にもなります。辛味もでるため、小さいお子さんが食べる場合や、胃腸の弱っている方は、控えてください。
- ・そのまま加熱をしても美味しく食べられますが、分離しやすいですので加熱のしすぎに注意しましょう。

### ☆きれいのポイント☆

- ・トマトのリコピンは、加熱する、細かく砕く、油と合わせるなどの料理法で吸収率が上がりますので、オリーブオイルを入れてミキサーにかけたスープは、効率的ないただき方になります。
- ・夏野菜は、根菜や葉野菜よりも体を冷やししやすい食材です。更に、水っぽくするような食べ方では冷やしやすさが増しますので(陰性が強くなるので)、体調を見ながら取り入れましょう。

## ♪ 味噌漬け大根と夏野菜のスパスマリネ ♪

【材料 4人分】

～味噌漬け大根～

- ・大根 100g
- ・味噌 20g位
  
- ・人参 50g+塩0.5g(他の野菜でもOK)
- ・オクラ 3本 + 塩少々
- ・ミニトマト 4個
- ・好みのナッツ 適量

- ・醤油 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1~2
- ・酢 小さじ1/2
- ・メープルシロップ 小さじ1/2~
- ・胡椒 少々
- ・カレー粉、 garam masala などスパイス 小さじ1/2

【作り方】

～味噌漬け大根～

1. 大根は皮を剥いて縦に1/4のサイズに切って、ビニール袋に入れて味噌を満遍なくなじませる。
2. 余計な空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫に入れてひと晩～1日置く。(皮も別で付けてもOKです)
3. 食べる前に余計な味噌を除いてできあがり♪(マリネには乱切りをする)

～スパスマリネ～

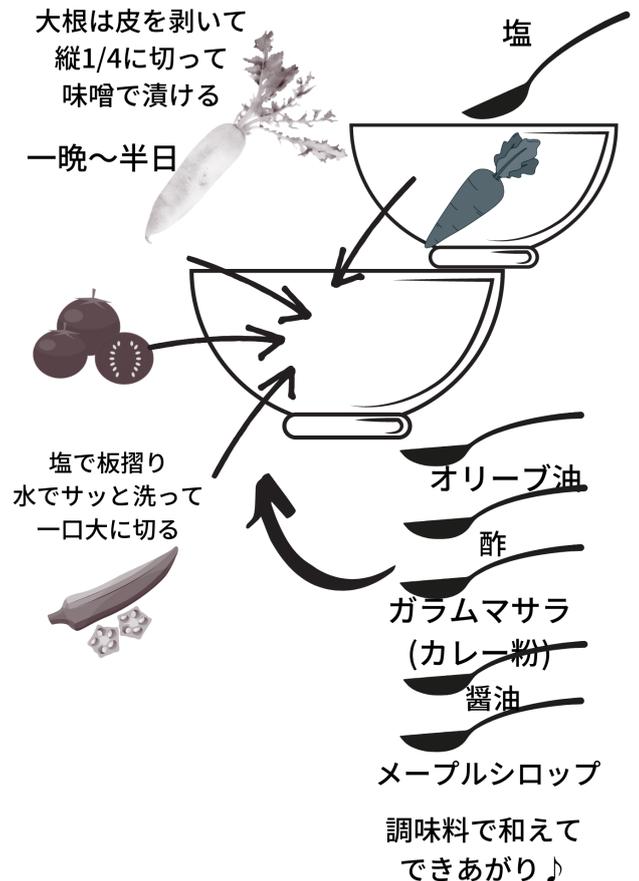
1. 人参小さめの乱切りにして塩少々でもんでから、余計な水分は絞る。
2. オクラは、板摺りをして水で洗い流したら、固い部分を切り取って斜め切りをする。
3. ミニトマトは、縦に4等分する。
4. 味噌漬け大根、人参、オクラ、ミニトマト、ナッツをボールに入れる。
5. 醤油、オリーブオイル、酢、メープルシロップ、胡椒、スパイスを加えて混ぜたらできあがり♪

☆ポイント☆

- ・野菜の食べ応えを作り、見た目にも満足感が出るよう、大きめに野菜を切ります。
- ・味をピリッと締めたい時は、塩もみのみじん切り玉ねぎやニンニクのすりおろしを混ぜても。
- ・炊いた雑穀を混ぜるなどして、ボリュームを出しても美味しいです。
- ・冷蔵庫で3日ほどの日持ち。(大根の味噌漬けは1週間ほどの日持ち。味が濃くなっていきます)
- ・味噌漬けは、大根以外にもきゅうりや人参など、なんでも漬けることができます。  
皮があると味噌の浸透が悪くなるため、皮は剥いて別に付けたり、他の料理に使ってください。

☆きれいのポイント☆

- ・お野菜に味噌を浸透させることで、自然と発酵食を常備菜として取り入れることができます。  
また、塩分を浸透させることで、陰性さを穏やかにすることができます。



## ♪ 茄子の塩麹漬けで作る野菜のカルパッチョ ♪



### 【材料 4人分】

～茄子の塩麹漬け～

- ・茄子 2本
- ・自然塩 茄子の1%位
- ・塩麹 大さじ1~1.5  
(塩麹は醤油より薄い程度の塩分)

- ・お好みの野菜  
水菜、ベビーリーフ、赤パプリカ  
ピーマン、ミニトマトなど 適量
- ・お好みでオリーブの実 4~5個

- ・オリーブオイル、自然塩、胡椒 各適量
- ・あればピンクペッパー 少々

### 【作り方】

～茄子の塩麹漬け～

1. 茄子は、横に数箇所切り込みを入れてから。縦に薄切りする。
2. ボールに、切った茄子を入れて、塩を入れたら手でやさしく塩をなじませる。
3. 10分ほどいて水分が出てきたら、余計な水を捨てる。
4. ビニール袋やジップバックに茄子を入れて、そこに塩麹を入れ、手でやさしくなじませる。
5. 冷蔵庫に入れて半日～置いて味をなじませる。より長く置いた方が染み込む。(日持ちは5日ほど)

～仕上げる～

- ・水菜などお好みの葉野菜を皿の上に広げ、薄切りしたパプリカ、ピーマンなどを散らしたら軽く塩胡椒をする。その上に、切った茄子の塩麹漬けを飾り、オリーブオイル、オリーブを飾ってできあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・箸などではなく、手でやさしくなじませます。力を入れすぎると崩れますので気をつけましょう。
- ・塩の量は、慣れてきたら測る必要はありません。  
また、塩もみをせずに、そのまま塩麹に漬けてもOKです。塩もみをした方が色良く仕上がります。
- ・茄子の実は柔らかくなりますが、皮は固く残りやすいため、切込みを入れると食べやすくなります。
- ・他の野菜でも、同様に美味しく作ることができます。全て薄切りにして、いろいろ混ぜてもOKです。

### ☆きれいのポイント☆

- ・塩麹で漬けることによって、塩だけでつけるよりも菌が増えたり分解が進んだりするためより美味しく、栄養価も増えて体にもやさしくなります。



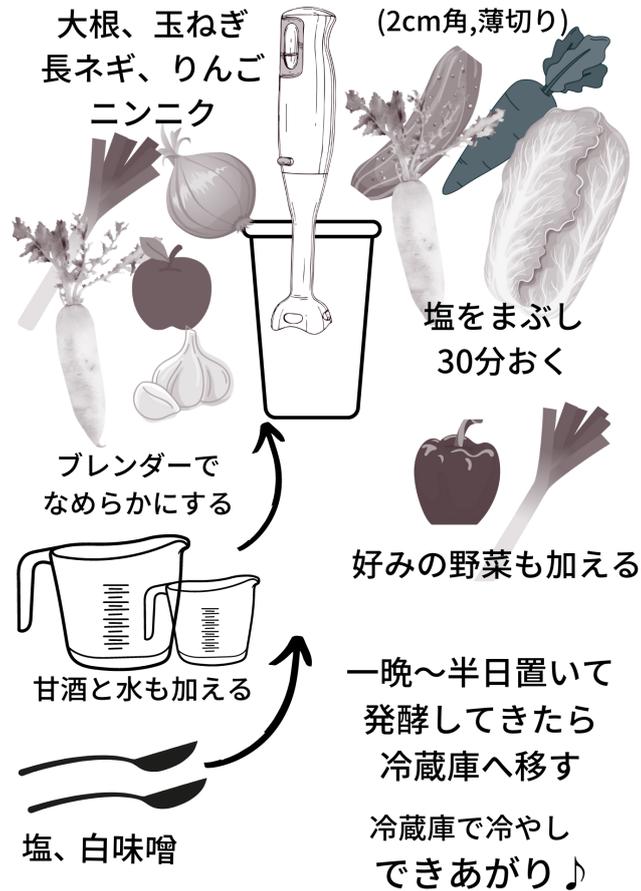
## ♪ マクロビの水キムチ ♪

### 【材料 1〜2食分】

- ・白菜 300g
- ・大根、人参、きゅうり 200g
- ・自然塩 5g(小さじ1)

- ・りんご 120g
- ・大根 80g
- ・玉ねぎ 50g(1/4個)
- ・長ネギ 50g(1/3本)
- ・生姜 7~10g
- ・にんにく 7~10g

- ・水 800ml
- ・甘酒 100ml
- ・白味噌 20g
- ・自然塩 大さじ1



- ・長ネギ1/5本、青ネギ5本、パプリカ適量など、お好みで野菜を追加

### 【作り方】

1. 白菜と大根は、2cm角程度に揃えて薄切りにする。にんじん、きゅうりは、薄い斜め輪切り。
2. ボールに野菜を入れて、塩をふり手でやさしくなじませる。30分ほど置くと水分が出てくる。
3. りんご、大根、玉ねぎ、長ネギ、生姜、ニンニクをミキサーかブレンダーにかける。  
濾して残した具は、お茶パックなどに入れて絞る。  
そこに、水、甘酒、白味噌(溶いてから)塩も加えてよく混ぜる。
4. 2の野菜を水分ごと入れる。更に、長ネギ、青ネギ、パプリカなど少々を薄切りして入れる。
5. 蓋をして半日ほど置くと、細かな泡が出て、酸味が出て、発酵が進んでくる。
6. 冷蔵庫に移して、更に半日経った頃から食べ頃。置くほど味が染み発酵も進んで美味しくなる。
7. 1週間程度を目安に食べる。

### ☆ポイント☆

- ・冷蔵庫に入れて、常備菜として楽しむことができます。
- ・具として、リンゴ、なし、など入れても。また、辛味として唐辛子を一緒に漬けても。
- ・一般的にはアミの塩辛を使いますが、代わりに白味噌や甘酒を使って発酵を助けています。  
また、本来はお粥(のり)を使いますが、その代わりに甘酒を使うことで簡単レシピになっています。
- ・漬けた液も栄養満点ですので、具だけでなく漬け汁もしっかりいただきます。  
置いておくほどに酸味も増しますが、乳酸菌も増えて栄養価が増します。

## ♪ ローケーキ風のチョコレートケーキ ♪

【材料 4人分】

～くるみのクラスト台～

- ・胡桃 90gp・
- ・レーズン 40g、塩 1g

～チョコレートクリーム～

- ・木綿豆腐 1/2丁 (175g)
- ・オートミール 40g
- ・メイプルシロップ 40g
- ・菜種油 20g
- ・ココアパウダー 10g～
- ・自然塩 少々(1g)

【作り方】

～クラスト台～

1. ボールに胡桃と水を入れて一晩置いてから、洗って水気を切り、ブレンダーで細かく砕く。
2. レーズンを細かく刻んでから塩と一緒に1によく混ぜ、タルト台に敷き詰める。

～チョコレートクリーム～

1. 豆腐は、(沸騰からしてから)5分ほど煮てからザルにあける。  
30分ほどそのままにすると余分な水も抜けてくる。(175g以下が目安)
2. ボールにうつしてヘラなどで細かく崩したら、オートミール、メイプルシロップ、菜種油、ココアパウダー、塩を加えてよく混ぜて、冷蔵庫で一晩置く。
3. オートミールがよくふやけたら、ブレンダーでなめらかにする。
4. タルト台に敷き詰めたクラスト台に、3のチョコレートクリームを流し入れる。
5. 上からラップをして、更に冷凍ジップバックに入れて冷蔵庫に入れる。
6. 一晩おいて冷え固まったらできあがり♪
7. 食べる前に冷蔵庫から出して切り分け、やや溶けて食べごろでいただきます♪

☆ポイント☆

- ・加熱すると豆腐臭さが減るので、スイーツにはこの水切り方法がおすすめです。
- ・甘さは控えめですので、お好みでメイプルシロップを追加してください。
- ・くるみを砕く時は、包丁でもOKです。機械にかけすぎると緩くなるので気をつけてください。
- ・豆腐を冷蔵庫で凍らせると固くなってしまいますが、オートミールと油を入れることでなめらかな食感に仕上がっています。

♪キレイのポイント♪

- ・豆腐は陰性が強いために、火を入れることで陰性を穏やかにできます。
- ・よりヘルシーに作りたい場合は、ココアを減らすとメイプルシロップを減らしても甘みを感じやすくなりますので、ココアを調節してください。
- ・胡桃、レーズン、豆腐、オートミールがメインで栄養も満点のヘルシースイーツです。

