

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

旬の素材と温活食材でおいしく中から温まる！
マクロビ飲茶ランチ

*° *☆*° *☆ 本日のメニュー ☆*° *☆*° *

- ・根菜のベジ肉まん-米粉とおから生地で
- ・大豆ミートのニラ饅頭
- ・もちりり！米粉の大根もち
- ・もち米のベジしゅうまい
- ・彩り野菜の蒸し餃子
- ・サクサク♪米粉エッグタルト

日付け _____

♪ 根菜のベジ肉まん-米粉とおから生地で ♪

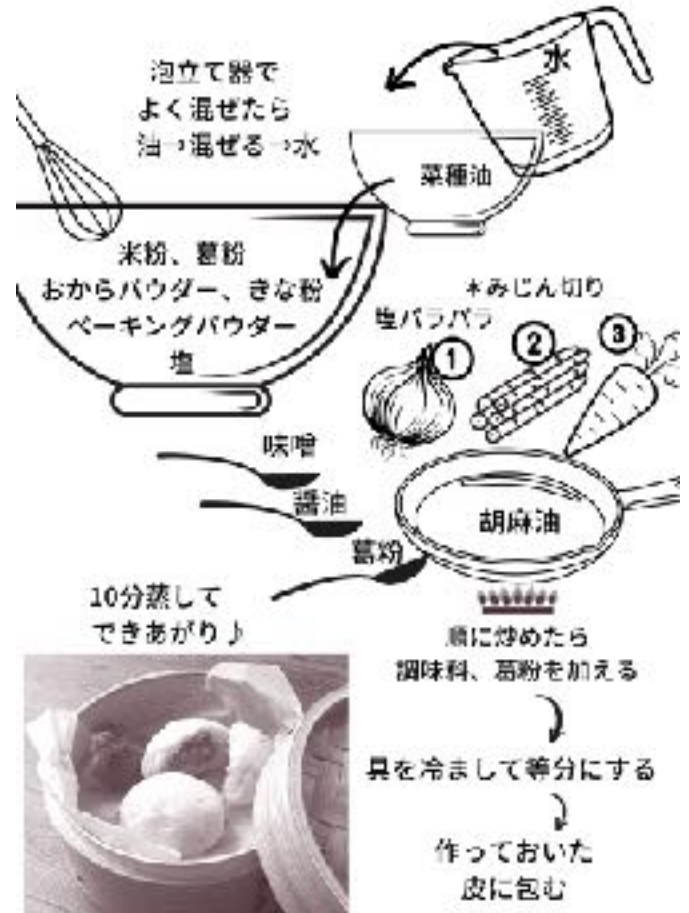
【材料 4~5個分】

～中華まんの生地～

- ・米粉 90g
- ・葛粉(粉末)又は片栗粉 40g
- ・おからパウダー 15g
- ・きな粉 10g
- ・ベーキングパウダー 大さじ1
- ・自然塩 1g
- ・菜種油 30g
- ・水 120cc~ (他に調整用の水 少々)

～具～

- ・玉ねぎ 100g(1/2個)
- ・牛蒡 30g
- ・人参 30g
- ・ごま油 適量
- ・自然塩 少々
- ・味噌 小さじ1
- ・醤油 小さじ1 (他にお好みで生姜粉末や胡椒少々)
- ・葛粉(粉末又は片栗粉) 大さじ2



【作り方】

～中華まんの皮を作る～

1. ボールに、米粉、葛粉、おからパウダー、ベーキングパウダー、塩を入れて泡立て器でよく混ぜる。
2. 油を入れて、全体に行き渡るようにこするようになじませる。
3. 水を入れて、ヘラで混ぜる。生地が包める程度の柔らかさになるまで、水は調節する。
4. 手の平で丸く広げて、具を包んだら、蒸気の上だった蒸し器に入れて10分蒸して出来上がり♪

～具を作る～

1. 玉葱、牛蒡、人参は、みじん切りにする。
2. フライパンに油を温めたら、玉葱を入れて均一に広げたら塩をふってからごく弱火にする。
このまま動かさず、玉葱の水分で炒めていく。途中、上下を返すように混ぜる。
3. 一度玉葱をフライパンの端に寄せておいて、空いたところに牛蒡を入れ、その牛蒡の上から玉葱をかぶせるように戻し、牛蒡を蒸し焼き状にする。
しばらく置いて自然と牛蒡に火が通ってきたら、全体を一混ぜしてむらなく火を通す。
4. 人参も同様に炒め合わせる。
5. 野菜が柔らかくなったら火を止め、味噌、醤油、葛粉も加えてまとめる。冷めたら5等分にする。

☆ポイント☆

- ・捏ねないように、へらで切るように混ぜましょう。こねると膨らみが悪くなります。
- ・小麦粉生地のように伸びません。包もうとする大きさまでしっかり広げてから、包むようにします。

♪ 大豆ミートのニラ饅頭 ♪

【材料 10~12個分】

～ニラ饅頭の皮～

- ・米粉 60g
- ・葛粉または片栗粉 20g
- ・自然塩 少々
- ・菜種油 小さじ2
- ・熱湯 60cc(+調整用の水少々)

～具～

- ・大豆ミート(挽肉タイプ)30g(乾)
- ・玉ねぎ 100g(1/2個)
- ・ニラ 60g
- ・ごま油 少々
- ・自然塩 少々
- ・蓮根 40g
- ・生姜粉末 少々
- ・味噌 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・葛粉 大さじ2

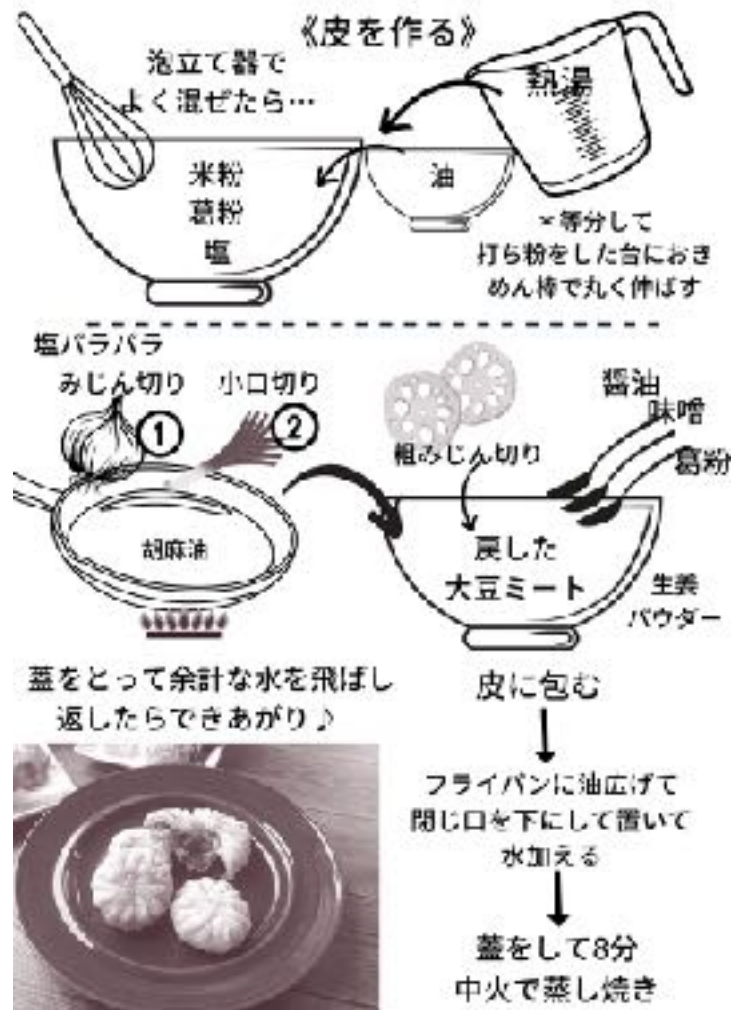
【作り方】

～ニラ饅頭の皮～

1. ボールに、米粉、葛粉、塩を入れて泡立て器でよく混ぜる。
2. 油を加えて粉全体になじませたら、熱湯を注いで菜ばしでよくかき混ぜる。
3. 手で触れるようになったら、手でこねる。
4. 生地にまとめたら、水で固さを調節。打ち粉を薄くひいて、麺棒で丸く広げて出来上がり。

～具を作って仕上げる～

1. 大豆ミートは、表示通りにお湯で戻したら、水を代えては押し洗いを2~3回して、臭みを抜く。よく水気を絞っておく。干し椎茸は、水に一晩つけて戻しておく。
2. 玉葱は、みじん切りにする。ニラは5mm幅くらいに切る。蓮根は粗みじん切りにする。
3. フライパンを熱し、玉葱を入れて均一に広げたら塩をふってからごく弱火にする。このまま動かさず、玉葱の水分で炒めていく。途中、上下を返すように混ぜる。
4. 一度玉葱をフライパンの端に寄せておいて、空いたところにニラを入れ、そのニラの上から玉葱をかぶせるように戻し、ニラを蒸し焼き状にする。しばらく置いて自然とニラに火が通ってきたら、全体を一混ぜしてむらなく火を通す。
5. ボールに戻した大豆ミート、炒めた野菜、蓮根、味噌、醤油、生姜粉末、葛粉、を加えて混ぜる。皮を手のひらに置いて、4のタネを中央に置いたら、ヒダをつけながら包む。
6. フライパンに油を温めて、包んだニラ饅頭を閉じ目を下にしておく。
7. 水をニラ饅頭の1/3程注いで中火で8分焼いたら、蓋を開けて水分を飛ばし、最後に裏返して裏面も焼いたらできあがり♪



♪ポイント♪

- ・野菜を塩してじっくり炒めることで、旨味を引き出すことがポイントです。素材も、より陽性になります。
- ・玉ねぎだけでなく長ネギを混ぜたり、きのこを使っても。野菜だけでなく大豆ミートを使うことで、しっかりした食感になります。
- ・米粉は、グルテンがありませんので切れやすい生地です。乾燥しやすいので作ったらすぐ使います。
- ・打ち粉をしすぎると閉じづらくなるため、最小限にしましょう。
- ・更に歯切れのよい食感にしたい場合には、葛粉の割合を増やします。(水は控えめに)
- ・この生地で、餃子も作ることができます。

♪きれいのポイント♪

- ・ひき肉は、一般的には脂が多く酸化をしており、重めの肉の一つです。お野菜と大豆ミートに代えることで、もたれづらくやさしいニラ饅頭になります。
- ・豆板醤やラー油などの辛味は、体を冷やします。胃や腸が弱っている場合、肌に炎症が出ている場合には、特に控えましょう。
- ・グルテンフリーのため食べた後も重くなく、野菜もたっぷりとることができます。
- ・味噌は、体を温める力が強い食材です。

♪ もっちり米粉の大根もち ♪

【材料 4個分】

- ・大根 200g
- ・切り干し大根 10g
- ・青ネギ(又はニラ) 20g

- ・醤油 小さじ1
- ・自然塩 少々(1g)
- ・米粉 大さじ3
- ・葛粉粉末(片栗粉) 大さじ3
- ・焼く用の胡麻油 適量

【作り方】

1. 大根は、洗ってから皮ごとすりおろしてボールに入れ、軽く水をきる。
2. 切り干し大根は、洗ってから絞って、1cm程度の長さに切る。
3. 青ネギ、又はニラは5mm位の小口切りにする。
4. 1のボールに、2と3の切り干し大根と青ネギを加えて10分ほど置く。
5. 醤油、米粉と葛粉を加えてよく混ぜる。
6. フライパンに油を温めて、5を丸く落とすようにして並べる。
7. 中火で焼いて焼けたら裏返して蓋をし、弱火で5分ほど蒸し焼きしたらできあがり♪

♪ポイント♪

- ・そのままですと水気が多すぎて、ベタツとしてしまったり、粉が多く必要になります。軽く水気をきってください。
- ・切り干し大根を大根おろしに混ぜてしばらく置くことで、切り干し大根を戻します。

☆キレイのポイント☆

- ・大根には、皮に栄養が多く含まれています。辛味成分のイソチオシアネートは、がん予防や血栓の予防、抗菌作用があります。皮ごとすりおろして使いましょう♪
- ・切り干し大根は、大根を干しているため、より体を温める食材になっています。



♪ もち米のベジしゅうまい ♪

【材料 10~12個分】

- ・木綿豆腐 1丁(350g)
- ・玉ねぎ 100g(1/2個)
- ・干し椎茸 2~3個
- ・ごま油 少々
- ・自然塩 少々
- ・自然塩 小さじ1/5~
- ・醤油 小さじ2
- ・葛粉(又は片栗粉) 大さじ3

- ・もち米(白米) 60g

【作り方】

～下準備～

1. 干し椎茸は、一晩水に浸けて戻しておく。
2. 豆腐は、(沸騰から)5分ほど煮て、ザルにあけたら重石をして30分~1時間ほど置いて水切りする。ペーパーに包んで絞った時に、水が出ないくらいまで更に手でしっかりと絞る。(230g目安)
3. もち米は、洗ってから水で1時間以上~一晩しっかりと浸水したら、ザルに移して水切りし更にペーパーに広げて余分な水気をとる。

～しゅうまいを作る～

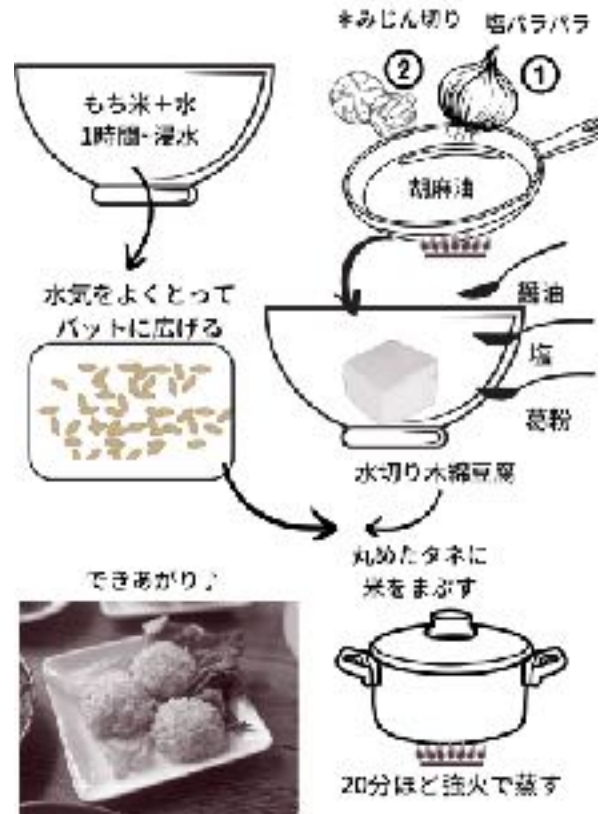
1. 玉ねぎはみじん切り、干し椎茸もみじん切りにしておく。
2. フライパンに油を熱して、玉ねぎを入れて広げたら薄くまんべんなく塩を振る。ごく弱火にする。
3. 動かさずにしんなりとさせたら、上下返すようにやさしく混ぜる。
4. 全体に火が入ったら一度端によせ、干し椎茸を入れて、その上から玉ねぎをかぶせる。(次に入れる食材を蒸し焼き状にする) しばらくしたら、全体がなじむように混ぜる。
5. 4をボールに移し、水切り豆腐、塩、醤油、葛粉を入れてよく混ぜてタネを作ったら10個に丸める。
6. 浸水して水気をとったもち米をバットに広げ、その上に5を転がしてもち米をまぶしつける。
7. 蒸し器にオープンペーパーを敷いて蒸気を立てておき、一旦火を消したら6を並べる。
8. 蓋をして中火で20分ほど蒸して出来上がり♪

♪ポイント♪

- ・豆腐の水切りは、手でしっかりと絞ることが大切です。崩れずにきれいに仕上がります。
- ・もち米の浸水が不十分だと、芯が残ったり固く仕上がってしまいます。最低1時間以上浸水します。
- ・もち米に、余計な水気がついていると、うまくタネに付かないので、水気をしっかり取りましょう。
- ・玄米のもち米でも作れますが、一晩浸水をして、蒸し時間も10分以上長くします(透明になるまで)。更に、玄米もち米の方が水分の吸収が少ないため、ゆるく仕上がります。葛粉を増やしてください。

☆キレイのポイント☆

- ・粉を使った皮ではなく、そのままの米粒をまぶすことで、よりヘルシーに腸にも負担なく飲茶を食べることができます。



♪ 彩り野菜の蒸し餃子 ♪

【材料 5人分】

・生春巻きの皮 5枚

～具～

・玉ねぎ 100g

・ごま油 少々

・自然塩 少々

・葛粉(粉末または片栗粉) 大さじ1～

・練り梅 小さじ1/2～

・自然塩 味見をしながら調節

～彩り野菜～

・人参

・紫キャベツ

・豆苗、貝割れ大根 など好みの野菜適量

～蒸し餃子用のタレ～

・醤油 大さじ1

・みりん 大さじ1

・ごま油 大さじ1

・練り梅(たたき梅) 小さじ1/2～

【作り方】

～具の準備～

1. 玉ねぎはみじん切り。
2. フライパンに油を熱して、玉ねぎを入れて広げたら薄くまんべんなく塩を振る。ごく弱火にする。
3. 動かさずにしなりとさせたら、上下返すようにやさしく混ぜムラなく火を通す。
4. 3をボールに移し、葛粉、練り梅(梅干し)、塩を入れてよく混ぜてタネを作ったら10等分する。

～蒸し業さを作る～

1. お好みの野菜を蒸す。
人参などの根菜は、大きいままで25分ほど。キャベツ類は5分ほど。柔らかくなるまで。
2. 冷めたら人参などの根菜は薄くきっておく。
3. 生春巻きの皮をハサミで半分に切り、水にさっとくぐらせてまな板に置いて戻るまで少しおく。
4. 皮の上に、貝割れ大根、人参、炒め玉ねぎを置いて包む。
5. 蒸し器にオーブンペーパーを敷いて蒸気を立てておき、一旦火を消したら4を並べる。
6. 蓋をして弱火で1分ほど蒸す。
7. 蒸し餃子用のタレは、全て混ぜて器に注いで添えて出来上がり♪

☆ポイント☆

- ・生春巻きの皮は、とても戻りやすい素材ですので、さっと濡らしたらそのまま置いておきます。
- ・蒸しすぎると溶けてしまいます、もっちりとし少し溶けるようになったらOKです。
- ・蒸す際の具は、大豆ミートや豆腐など、他のものを入れても。野菜もお好みで。
- ・梅干しは、体を温める食材です。



♪ サクサク♪米粉のエッグタルト ♪

【材料 タルト型6個分】

～クリーム～

- ・無調整豆乳 200ml
- ・メープルシロップ 大さじ2～
- ・甜菜糖 小さじ2
- ・米粉 大さじ1.5
- ・南瓜 70g位(実のみで)
(南瓜パウダーの場合5~6g位)
- ・自然塩 少々
- ・バニラビーンズ、またはバニラエクストラクト

～タルト生地～

- ・米粉 75g
- ・アーモンドプードル 40g
- ・葛粉(粉末)または片栗粉 15g
- ・自然塩 少々
- ・菜種油 40g
- ・水 30g~ (他に焼く際に塗る油少々)

【作り方】

～タルト生地の作り方～

1. Aの粉類と塩はボールに入れて、泡だて器でよく混ぜ合わせておく。
2. 違うボールに菜種油と水を入れて、泡立て器でよく混ぜておく。
3. 2に1を加えて、手でよく揉みこむようにして生地をまとめる。
4. 生地を等分してタルト型に置いて、手で均一に延ばす。フォークで、底全体に穴をあける。
5. 180℃のオーブンで10分ほど焼いて、タルト台の下焼きのできあがり♪

～クリームを作る～

1. 南瓜は、20分ほど蒸してやわらかくする。南瓜を潰して、豆乳を少しずつ加えて溶きのぼす。
2. 1にメープルシロップ、甜菜糖、米粉、バニラビーンズ、塩、全て小鍋に入れ泡立て器等で混ぜて米粉を溶かす。(南瓜パウダーを使う時は、ここで鍋に入れて混ぜて溶かす)
3. 弱火にかけながらヘラで混ぜる。米粉が入っているため、徐々にとろみがつくので底から混ぜる。
4. とろみがついたら火から降ろして粗熱をとり、下焼きした型に流す。
5. 油(分量外)をクリーム表面に塗ったら、200℃のオーブンで20~25分ほど焼いて出来上がり♪

☆ポイント☆

- ・米粉は、しっかりと溶かしてから火を入れないとダマになりますし、常に混ぜながら加熱します。
- ・南瓜、かぼちゃパウダーは、ない場合はカットしてOKです。
- ・卵も乳製品も不使用で、動物性の油のとりすぎ、カロリーのとりすぎを抑えます。よりヘルシーに作りたい場合には、甘味料の量を控えてください。クリームは、ココアなどを混ぜても。

