

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

「大豆ミート」と「キャベツ1玉」で
家計を助ける
主役になれるマクロビ惣菜5種

日付け _____

*° *☆*° °*☆ ☆*° °*☆*° °*

- ・ 大豆ミートカツ丼 ~ ベジエッグで
- ・ ベジチーズタッカルビ
- ・ ロールキャベツのトマト煮
- ・ さっぱり♪キャベツ蒸し肉団子
- ・ 発酵常備菜♪ザワークラウト
- ・ ごろっとオレンジゼリー

♪ 大豆ミートカツ丼 ～ ベジエッグで ♪

【材料 4~5人分】

・ソイミート 1人2枚

～出汁～

・昆布だし 50ml

・醤油 10ml

・生姜 少々

～衣～

・米粉 適量

・米粉40g + 水40ml～

・パン粉 30g位

・揚げ焼き用油 適量

～ベジエッグ&玉ねぎの甘煮～

・無調整豆乳 500ml

・玉ねぎ 200g

・自然塩 適量

・菜種油 適量

・水 200ml

・醤油 小さじ2

(・みりん 小さじ2)

・ご飯 4~5杯分

【作り方】

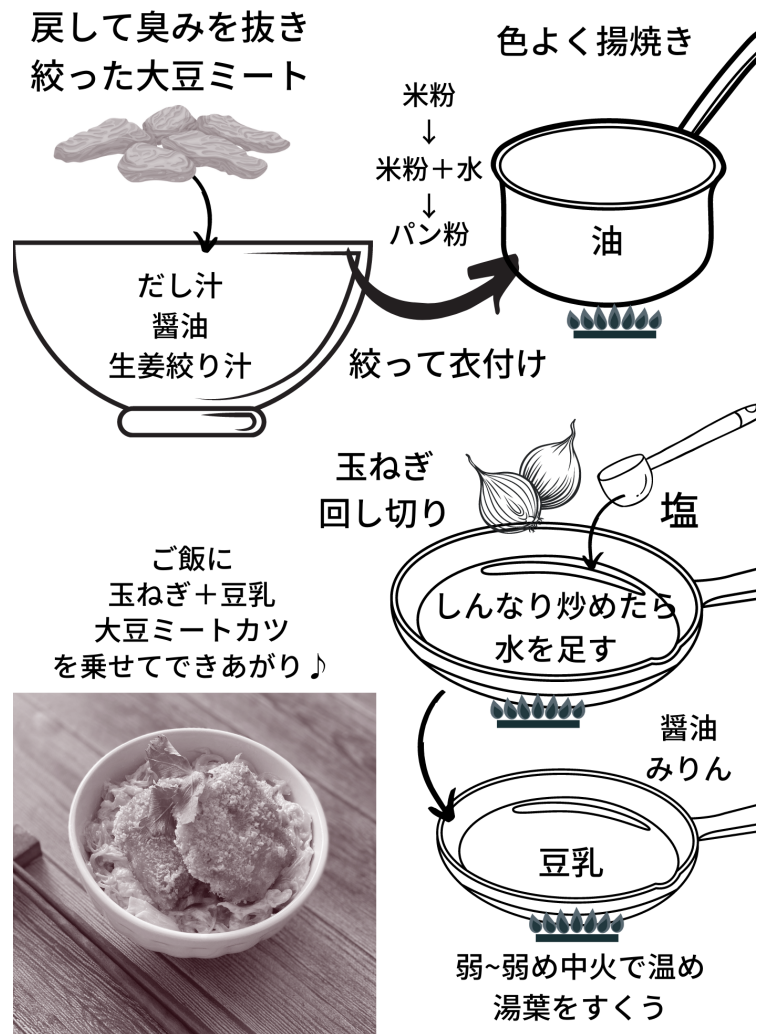
～大豆ミートのカツ～

1. ソイミートは、十分に水またはお湯で戻しておく。(製品により若干の違いがあるので確認する)
2. 戻したら、絞ってから新しい水に浸けて押し洗いし、水を交換する(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る。
4. 昆布出汁に、醤油、生姜おろし少々を加えて混ぜて、下味用の醤油だしを作る。
5. 3のソイミートを4の醤油だしにつけて、押すようになじませ味をしみこませたら絞る。
6. 皿に出し、米粉をまわりにはたいて、更に米粉と水を混ぜた糊状のものを満遍なくつける。最後にパン粉をまぶす。
7. フライパンに多めに油を熱して並べたら、焼き色をつけるように両面を焼く。
8. 全体が色よく焼けたらできあがり♪

～ベジエッグ&玉ねぎの甘煮～

●ベジエッグ

1. 広めの鍋やフライパンに豆乳を注いで、弱めの中火で温める。
2. しばらくすると、表面に湯葉が張ってくるので、箸などですくい取って皿などに出しておく。



●玉ねぎの甘煮~仕上げ

1. 玉ねぎは、薄い回し切りをする。
2. フライパンに油を温めて玉ねぎを広げ入れたら薄く全体に塩をふり、弱火でじっくり火を入れる。
3. 火が入ってきたらひっくり返すよう混ぜ、全体にしんなりして甘みが出たら水を入れる。
4. ベジエッグを作ったフライパンに、3と、醤油、(みりん)を入れたら、火を入れてなじませる。
5. お椀にご飯を盛り、4のベジエッグ&玉ねぎを乗せ、最後にカツを上に乗せたらできあがり♪

♪ポイント♪

- ・米粉で作る衣は、小麦粉の衣よりも粘着力が弱くなります。
米粉と水を混ぜた卵液の代わりになる部分は、使用する米粉によって水を加減して下さい。
- ・大豆ミートの味付けは、しっかりと濃い目が美味しいです。
大豆ミートの绞り方が弱いと味が薄くなります。
衣をつける前に味見をしてみて、薄い場合にはだし汁に醤油を足してから再度なじませましょう。
- ・玉ねぎをじっくりと甘く炒めることと、自然な甘みの手作り湯葉を合わせることで、卵煮風のおいしさを出しています。
- ・味をなじませた5の時点、衣をつけてから揚げる前の各時点で、ジップ袋などに入れて冷凍することができます。また、揚げてから冷凍をすることもできますが、その際は食べる前に自然解凍をしてからフライパンで焼いてください。

♪キレイのポイント♪

- ・ボリューム満点のカツを、ヘルシーに楽しむことができます♪
- ・カツでは重い場合は、粉のみをつけて焼いたソテーも美味しいです。油分を大幅にカットできます。
ソテーの場合には、最後に残った醤油だし汁をまわしかけると味がしっかりついてご飯に合います。
焼く場合、ツヤ感が欲しい時は米粉ではなく葛粉をまぶしてください。

♪ ベジチーズタッカルビ ♪

【材料4~5人分】

- ・大豆ミート 12~15個位
- ・昆布だし汁 50ml
- ・生姜 ひとかけ
- ・醤油 10ml
- ・葛粉(又は片栗粉)適量
- ・菜種油(またはごま油) 適量

～野菜炒め～

- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・ピーマン 1~2個(50g)
- ・人参 50g
- ・キャベツ 300g
- ・きのこ 1/2パック
- ・自然塩 適量
- ・ごま油 適量
- ・コチュジャン 10g
- ・味噌 10g

～ベジチーズ～

- ・無調整豆乳 200ml
- ・白玉粉 30g
- ・白味噌 10g
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・自然塩 小さじ1/3~(お好み) ・胡椒 少々

【作り方】

～大豆ミートの下準備～

1. 大豆ミートは、十分に水またはお湯で戻しておく。(製品により若干に違いがあるので確認する)
2. 戻したら、絞ってから新しい水に浸けて押し洗いし、水を交換する(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る。
4. 昆布出汁に、醤油、生姜少々を加えて混ぜて、下味用の醤油だしを作る。
5. 3のソイミートを4の醤油だしにつけて、押すようになじませ味をしみこませたら絞る。
6. 葛粉をまわりにまぶして下準備は完了！

～ベジチーズ～

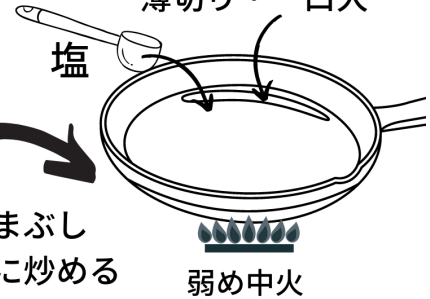
1. 小鍋に全ての材料を入れ、しばらく置いてからよくかき混ぜ、できるだけ白玉粉を溶かしておく。(味噌は分量内の豆乳で溶きのぼして加える。白玉粉の粒は少し残ってもOK)
2. 弱めの中火にかけながらヘラでよく混ぜて、白玉粉を完全に溶かすようにする。
3. 更に加熱をしてとろみがついてきたら、弱火で少し煮詰めてできあがり♪

戻して臭みを抜き
絞った大豆ミート



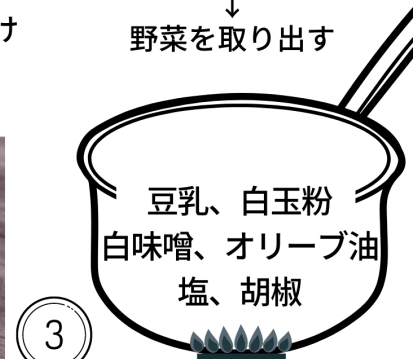
葛粉をまぶし
野菜の後に炒める

大豆ミートを炒めたら
野菜を入れて
味噌、コチュジャンで味付け
豆乳チーズをかけて
できあがり♪



返して蓋して弱火5~10分
蒸焼き

野菜を取り出す



全て混ぜて弱め中火で
とろみがつく混ぜ加熱

～野菜炒め～

1. 玉ねぎは薄い回し切り、キャベツは大きめ一口大、ピーマンは小さめ一口大、人参は薄切り、きのこは小房に分けるか薄切りにする。
2. フライパンに油を熱して野菜を広げたら、薄く満遍なく塩をふり、弱め中火でじっくり焼く。
(ムラがないように、時々動かしつつ)
3. 底の面に熱が入ったら裏返して蓋をし、5~10分弱火で野菜がやわらかくなるまで蒸し焼きする。
4. 全体に火が入ったら、一度フライパンから取り出す。
5. フライパンに油を温めてから、下準備をしたソイミートを入れて全体が色よくなるように焼く。
6. そこへ、先ほど出しておいた野菜をもどし、水で溶いたコチュジャンと味噌を加えて味を整える。
7. 最後にベジチーズをかけてできあがり♪

♪ポイント♪

- ・マクロビオティックで野菜を炒める時、本来は順番に野菜を炒めます。(陰陽を整えるため)
今回は、急いでいる時に便利な、時短の簡易版の炒め方です。
全体に塩を薄くふることで、弱火でじっくり焼くことが美味しさの秘訣です！
- ・ソイミートを炒める時は、下味をしっかりつける、食感と味を残すため粉をまぶす、この2つが美味しく作る基本です。
- ・大豆ミートは、下味をつけた5の段階でジップ袋に入れて冷凍できます。
また、炒めた野菜と炒めた大豆ミートを合わせた「肉野菜炒め」状態でも冷凍ができます。
野菜も冷凍する場合は、芋類などの冷凍に向かないものは避けましょう。
(ベジチーズは食感が悪くなるので冷凍できません。)
- ・今回のベジチーズは、味付きの大豆ミートと野菜と合うように塩味は薄めです。
用途によって加減をしてください。

♪キレイのポイント♪

- ・肉風、野菜、チーズ風を合わせたボリューム満点のメニューを、ヘルシーに楽しむことができます♪
- ・更に体にやさしく仕上げたいときは、ベジチーズなしでも美味しく食べられます。
- ・肉とチーズをベジにするだけで、油分を大幅にカットすることができます。
胃腸や内臓が疲れている時、油分は余計な負担となりますので、こうしたベジ料理がおすすめです。
- ・色々な種類の沢山の野菜を一度に食べられます♪

♪ ロールキャベツのトマト煮 ♪

【材料 4~5人分】

- ・キャベツ 4~5枚
- ・大豆ミート(挽肉タイプ)50g
- ・玉ねぎ 100g(1/2個位)
- ・えのき 50g
- ・オリーブオイル 適量
- ・自然塩 少々
- ・葛粉(粉末)又は片栗粉 大さじ2~
- ・醤油 小さじ2
- ・胡椒、ナツメグ 各少々

～トマト煮～

- ・玉ねぎ 100g
- ・オリーブオイル 適量
- ・自然塩 適量
- ・トマト缶400g + 水200ml
- ・自然塩 2g
- ・醤油 小さじ2
- ・胡椒、タイムやオレガノ 少々

【作り方】

～トマト煮～

1. 玉ねぎは薄い回し切りにする。
2. 油を温めた鍋に玉ねぎを入れて均一に広げたら、塩を薄く満遍なくふってからごく弱火で加熱。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. 玉ねぎがしんなりしたら、トマト缶、水、塩、醤油、スパイス類を入れて中火にかけ温める。

～ロールキャベツ作り~仕上げ～

1. 大豆ミートは、十分に水またはお湯で戻しておく。(製品により若干に違いがあるので確認する)
2. 戻したら、絞ってから新しい水に浸けて押し洗いし、水を交換する(2~3回。臭みをとるため)。
3. 玉葱とえのきは、みじん切りにする。
4. フライパンに油を温めて玉ねぎを入れて均一に広げたら、塩を薄く満遍なくふってからごく弱火で加熱する。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。
5. 玉ねぎを一旦端に寄せて、空いたところにえのきをいれ、えのきの上から被せるように玉ねぎを戻ししばらく蒸し焼き状にする。ある程度火が入ったら、先ほどと同様に上下返すように混ぜる。
6. 野菜がムラなく炒められたらボウルに出し、大豆ミート、葛粉、調味料を加える。
7. よく混ぜてから等分し、キャベツに包みやすいようにまとめておく。
8. キャベツは1枚ずつはがして芯の固い部分を削ぎ、たっぷりのお湯で柔らかくなるまで茹でる。
9. ザルなどにとって粗熱が取れたら、7を包む。
10. トマト煮の中に入れて落とし蓋をしたら、弱火で20分ほど煮て最後に味を整えたらできあがり♪



☆ポイント☆

- ・ソイミートだけでは、お肉よりもコクが出づらくなります。
また、まとまりも悪いため、炒めた野菜をたっぷり入れることがポイントです。
- ・まとまらない場合は、まとまる程度まで葛粉を足してください。
パン粉(米粉パン粉)を足してもOKです。
- ・落とし蓋がない場合は、オーブンシートを丸く切り抜いて代用しましょう。
- ・トマト煮に入れて煮込む時、火が強すぎると崩れますので気をつけましょう。
また、20分より更に加熱をすると、よりキャベツがとろとろになります。
- ・大豆ミートと炒め野菜を混ぜた状態で冷凍できます。
解凍すると少し水気が出ますので、葛粉やパン粉を多めに入れてください。
完成したロールキャベツを、トマト煮ごと冷凍することもできます。

☆キレイのポイント☆

- ・野菜がたっぷりと食べられるだけでなく、大豆ミートも入って、栄養バランスの良いヘルシーなロールキャベツです。トマト煮に、他のお野菜を入れても更にバランスが良くなります。
- ・トマトは、陰性が強い野菜です。
今回のように、長い時間火を入れることで陰性を穏やかにすることができます。
- ・ベジでも物足りなく作るコツは、スパイスを上手に活用することです。

♪ さっぱり♪キャベツ蒸し肉団子 ♪

【材料 4~5人分】

- ・大豆ミート(挽肉タイプ)50g
- ・玉ねぎ 100g(1/2個位)
- ・えのき 50g
- ・オリーブオイル 適量
- ・自然塩 少々
- ・葛粉(粉末)又は片栗粉 大さじ2~
- ・醤油 小さじ1~
- ・胡椒、クミン、オレガノなど
お好みのハーブやスパイス少々
- ・キャベツ 100g
- ・きのこ 50g
- ・塩 2g

【作り方】

1. 大豆ミートは、十分に水またはお湯で戻しておく。(製品により若干に違いがあるので確認する)
2. 戻したら、絞ってから新しい水に浸けて押し洗いし、水を交換する(2~3回。臭みをとるため)。
3. 玉葱とえのきは、みじん切りにする。
4. フライパンに油を温めて玉ねぎを入れて均一に広げたら、塩を薄く満遍なくふってからごく弱火で加熱する。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。
5. 玉ねぎを一旦端に寄せて、空いたところにえのきをいれ、えのきの上から被せるように玉ねぎを戻ししばらく蒸し焼き状にする。ある程度火が入ったら、先ほどと同様に上下返すように混ぜる。
6. 野菜がムラなく炒められたらボウルに出し、大豆ミート、葛粉、調味料を加える。
7. よく混ぜてから等分し、ボール状に成型する。
8. キャベツは一口大、きのこは小房に分けるか薄切りしてボウルに入れ、塩をなじませる。
9. ツヤが出て全体になじんだら(少し時間を置いてもOK)、皿に広げ、7を上置く。
10. 蒸気のたった蒸し器の火を一旦止めて、9を置いたら、蓋をして中火で10分蒸して出来上がり♪

☆ポイント☆

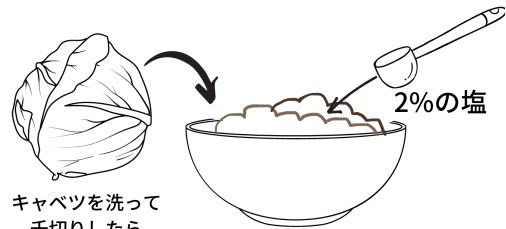
- ・ソイミートだけでは、お肉よりもコクが出づらくなります。
また、まとまりも悪いため、炒めた野菜をたっぷり入れることがポイントです。
- ・まとまらない場合は、まとまるまで葛粉を足してください。パン粉(米粉パン粉)を足してもOKです。
- ・大豆ミートを炒め野菜を混ぜた状態で冷凍できます。
解凍すると少し水気が出ますので、葛粉やパン粉を多めに入れてください。
完成した野菜と肉団子を冷凍することもできます。
- ・一般的な肉団子のように揚げないのでヘルシーに♪最後にお好みのオイルをたらしでも美味しいです。



♪ ザワークラウト ♪

【材料 作りやすい分量】

- ・キャベツ 小1個(400~500g)
- ・塩 野菜の2%位(8~10g)



キャベツを洗って
千切りしたら
ボールに入れる

2%の塩

塩を手で丁寧になじませる

↓
なじんでツヤが出てきたら
10分ほど置いておく

好みの風味になったら
冷蔵庫に入れて
できあがり♪

出てきた水分ごと瓶に
ギュギュギュ詰める



2~3日常温におく
水分が上がってくる

【作り方】

1. キャベツは、芯の部分を切り分けて、葉の部分を千切りにする。芯は、そぎ切りして千切り。
2. 1をボールに入れて、塩をふって手で馴染ませてから10分~置いておく。
3. 容器は、5~10分沸騰状態で煮るか、たっぷりの熱湯を入れて消毒をしてから、水気を取っておく。
4. 3の容器に2のキャベツを汁ごと入れて、瓶にギュギュギュに押し込める。上2cmほどあける。
5. 常温、暖かいところに置き、2日ほどで水分が上まで上がり、1週間前後で出来上がり♪
6. 上手にできていると、瓶を開けた時にプシュッと吹き出てくるので注意する。
好みの酸味、風味のところで冷蔵庫に入れて保存をする。

☆ポイント☆

- ・ 通常は、室温で1週間ほどで完成しますが、冬などでは長くなることも。
逆に夏では、1~2日でも気をつけて様子を見るようにしてください。
寒い季節に作る場合には、暖房のある部屋などで作るのがおすすめです。
- ・ 雑菌が入ると、発酵せずに腐ってしまうことも。清潔なビンで作りましょう。
酸っぱい香りがしていれば成功です。発酵が進んでいれば腐ることはありません。
- ・ 開けた時に、プシュッと噴きこぼれる具合は、その時により違います。
プシュッと言わなくても、発酵が進んでいる場合もありますので、香りなどで確かめます。
発酵がまだ十分でない時には、再びビンを閉めて常温において発酵を進めます。

☆きれいのポイント☆

- ・ ザワークラウトは、ドイツの発酵食・お漬物です。
その酸味から分かるように、植物性の乳酸菌がたっぷりと含まれています。
また、キャベツは食物繊維が多く含まれるため、整腸効果が期待できます。
- ・ たくさんのキャベツを生で食べられることから、ビタミンC、酵素、菌などをしっかりと取り入れることができます。
- ・ キャベツそのもののように、いろいろなお料理に使うことができます。
保存は冷蔵庫で1ヶ月が目安です。

♪ごろっとオレンジゼリー♪

【材料 4~5人分】

- ・好きな柑橘 1~2個
- ・ジュース400cc
- ・粉寒天 3g
- ・自然塩 少々(1g)

～かんたん豆乳ソース～

- ・絹豆腐 100g
- ・メープルシロップ 10g~
- ・自然塩 ごく少々(0.5g)
- ・バニラエクストラクト 少々

【作り方】

1. 果物は、ゼリーが食べやすいように切っておく。
2. ジュース、粉寒天、塩を小鍋に入れて混ぜてから、火にかけて煮溶かしていく。
(弱め中火位の火加減で)
3. 小鍋が、ぐつぐつとしてきたら1分ほど混ぜつつ加熱して、火を止める。
4. 火を止めて果物を混ぜ、固める容器に流し入れる。(または、固まってからすくって盛り付けても)
5. 冷やし固めたら、できあがり♪
6. 豆乳ソースは、全てブレンダーにかけてゼリーに添える。

♪ポイント♪

- ・寒天だけで作るゼリーはかっちりと固い食感になります。
ゆるい食感にしたい時は、寒天の量を減らしてください。
- ・寒天が溶け残ってしまうとうまくかたまりません。
特にジュースが少ないような場合は、あまり強火で沸かさないように気をつけましょう。
また、必ず沸騰後に1~2分ことごとと煮るようにします。

☆キレイのポイント☆

- ・寒天は、食物繊維が豊富な食材です。
水溶性食物繊維が多く、血糖値の上昇を穏やかにしたり、腸内環境改善の作用があるため
ダイエットや便秘改善にも効果的です。スイーツでも繊維を上手にとって、からだを調えましょう。
- ・寒天を硬い食感に仕上げるほど食べ応えが出るため、食べ過ぎ防止に繋がります。



*ソイソース

冷やし固めたら
適当なサイズにすくい
ソースをかけてできあがり♪



お好みの
フルーツ

②

好みの大きさに切って
火を止めた鍋の中に入れる



①

ヘラで混ぜつつ
弱火~弱めの中火で煮る



沸いたら
そのまま1~2分加熱