

# 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

## 美肌ランチプレート 旬のビーツでアンチエイジング

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

- ・ ビーツと季節野菜のピラフ風~ビーツチップス添え
- ・ ビーツとベジミルクのポタージュ
- ・ マクロビボルシチ~豆乳サワークリームを添えて
- ・ ポテトサラダ~ビーツのオーブン焼きで
- ・ 焼きビーツの和風マリネ
- ・ ビーツの米粉マーブルケーキ

日付け \_\_\_\_\_

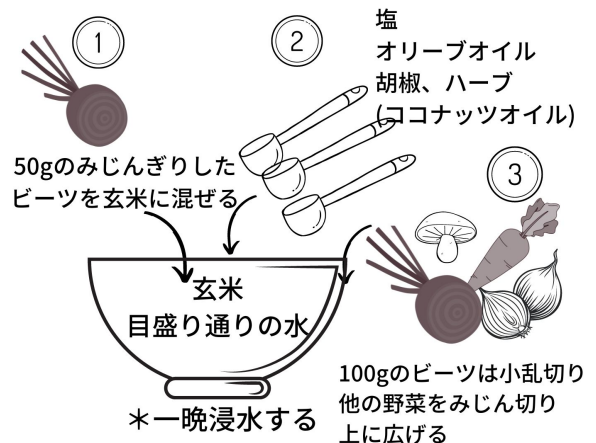
## ♪ビーツと季節野菜のピラフ風-ビーツチップス添え♪

### 【材料 4~5人分】

- ・玄米 2合
  - ・玉ねぎ 30g
  - ・人参 30g
  - ・きのこ 30g
  - ・ビーツ 150g(うち50gは刻む)
  - ・自然塩 2g(小さじ1/2弱)
  - ・オリーブオイル 小さじ1
  - ・胡椒、オレガノなどハーブ少々
  - ・お好みでココナッツオイル 小さじ1
- \*水は炊飯器の目盛り通りの分量
- ・ビーツチップス用 ビーツ2cm、塩と油少々

### 【作り方】

1. 玄米は、洗って一晩浸水をする、水は目盛り通りに合わせておく。
2. 玉ねぎ、人参、きのこ、ビーツ50gは、全て粗みじん切り。残りのビーツ100gは小さめの乱切り。
3. 浸水した玄米に刻んだビーツを混ぜる。
4. 塩、オリーブオイル、胡椒、ハーブ、(ココナッツオイル)を加える。
5. 最後に、切った野菜を玄米の上に広げる。
6. 玄米モードで炊飯をして、炊き上がったら上下返すように混ぜて出来上がり♪
7. ビーツチップスは、ビーツをごく薄切りにして塩をふり、しばらく置いて出た水分を紙で拭き取ってから油を薄くなじませ、予熱200度のオーブンで10分~焼き、ピラフの上に飾る。



できあがり♪



玄米モードで炊く

### ♪ポイント♪

- ・野菜を多くいれすぎると、水っぽい仕上がりになりますので、入れすぎないようにします。
- ・大きく切ったビーツを入れるだけでなく、みじん切りビーツを入れることで、きれいな色が出ます。炊き立てから少し時間が経つと、さらに色がなじんできます。
- ・ご飯を炊く時に少量のオイルを入れることで、油でコーティングされてぱらっとしやすくなります。お好みでココナッツオイル加えることで、深みのある風味をプラスします。
- ・お好みでナッツを入れて炊いたり、野菜を大きく切って入れても。
- ・ビーツチップスは、焼きすぎると焦げてしまうため、焦げる前に取り出してください。

### ☆キレイのポイント☆

- ・ご飯を食べながら色々なお野菜も食べられるので、ご飯を食べすぎてしまう方にもおすすめです。
- ・ビーツは、ミネラル、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などの不足しやすい栄養を含んでいます。中でも鉄分や葉酸を含んでいるので、血液を作ることを助けてくれます。さらに、強力な抗酸化作用を持つベタシアニンというポリフェノール、血管を広げて血圧を下げる作用のある一酸化窒素を含むなど、美容と健康に欠かせない成分がたっぷりです。

## ♪ ビーツとベジミルクのポタージュ ♪

### 【材料 4人分】

- ・ビーツ 100g
- ・玉葱 1/2個(100g)
- ・無調整豆乳 200ml
- ・アーモンドミルク 100ml
- ・水 100ml
- ・自然塩 小さじ2/3~
- ・オリーブオイル 小さじ1~
- ・胡椒 少々

### 【作り方】

1. ビーツは、小さいものはそのまま。100g位の大きさ以上のものは、縦に1/2に切る。
2. 玉葱は、1/2のサイズをさらに半分に切る。
3. 蒸し器をセットし蒸気をあげておいたら、一度火を止めてビーツと玉ねぎを蒸し器に入れる。
4. 蓋をして、再び火にかけ弱火~中火(蒸気がしっかりたつ程度)で30分~加熱する。
5. 串がすっと入るほど柔らかくなったなら、機械にかかりやすい程度の豆乳を一緒に容器に入れてブレンダーでなめらかにつぶす。
6. 鍋に戻して残りの豆乳とアーモンドミルク、水、塩、オリーブオイル、胡椒を加える。
7. ヘラで混ぜながら弱火でじっくり加熱をして、とろみがついてきたらできあがり♪



### ☆ポイント☆

- ・ポタージュにする場合、蒸し野菜はしっかりと柔らかく蒸すとなめらかに仕上がります。
- ・根菜や芋類をおいしく蒸しあげる時間は、大きく切って25~30分が目安になりますが、ビーツは特に火が入りづらい野菜です。柔らかくなるまで時間を追加してしっかり蒸しましょう。
- ・アーモンドミルクの代わりに豆乳でもOKです。

### ☆きれいのポイント☆

- ・野菜の甘みを引き出すことで、生クリームや乳製品などを使わず、また旨味調味料(コンソメなど)を入れず、体にやさしいのに美味しいポタージュが楽しめます。

## ♪ マクロビボルシチ-豆乳サワークリームを添えて ♪

### 【材料 4人分】

#### ～ボルシチ～

- ・玉ねぎ1個
- ・きのこ 50g
- ・じゃがいも 1個
- ・キャベツ 1~2枚
- ・人参 1/2本
- ・ビーツ 120g
- ・オリーブオイル 適量
- ・自然塩 適量
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・水 600ml
- ・トマト缶 200g
- ・ローリエ 1枚(またはパセリなど)
- ・醤油 小さじ2
- ・自然塩 2g~
- ・胡椒 少々

#### ～豆乳のサワークリーム風～(作りやすい分量)

- ・無調整豆乳 250ml
- ・酢 大さじ2
- ・固さ調節用の豆乳などベジミルク 少々
- ・自然塩 1~2g

### 【作り方】

#### ～ボルシチ～

\*木綿豆腐は4等分してタッパーに入れ、冷凍庫に入れて凍らせておく。使う前に解凍。

1. 玉葱は薄い回し切り。きのこは、小房に分けるか薄切り。じゃがいも、人参は一口大。キャベツとビーツは、千切りにする。
2. 温めたフライパンに油をひいて玉葱を入れて均一に広げる。
3. 塩を薄く満遍なくふってごく弱火に。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. 玉葱に火が入ったら、フライパンの端に玉ねぎを寄せてから、空いているところにきのこを入れ上から玉ねぎを戻すようにしてきのこを蒸し焼き状にする。熱が入ってきたら混ぜる。
5. レシピ順に野菜を加え、全体に熱が入ったら水、トマト缶、凍り豆腐、ローリエを入れ10分~煮る。
6. 野菜が柔らかくなったら醤油、塩、胡椒を入れて味を整え、味がなじむまで煮たらできあがり♪
7. サワークリーム風を添える。

#### ～サワークリーム風～

1. 豆乳に酢を加えてよくかき混ぜて5分ほどおく。
2. ザルにペーパーを敷いて、1をそっと注ぎ入れたら冷蔵庫へ入れる。
3. 30分~1時間ほど経ったら、冷蔵庫から出して、豆乳などで柔らかさを調える。
4. 塩を加えて混ぜ、お好みの味に整えたら出来上がり♪

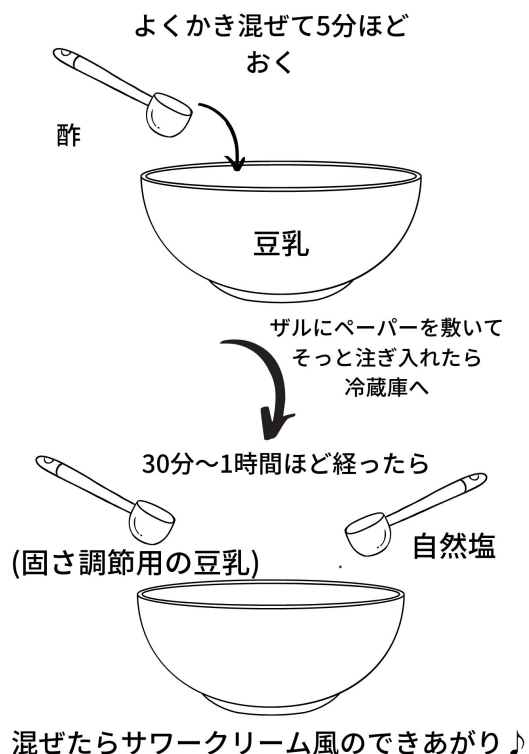


## ♪ポイント♪

- ・野菜を順にじっくり炒めることで、旨味とコクを引き出します。
- ・ビーツを細目に切ることで色が出やすくなります。
- ・木綿豆腐を凍らせることで、食感をしっかりとさせてボリューム感を出しています。生の木綿豆腐や厚揚げなどを使ってもOKです。
- ・ビーツの量を増やすほど、鮮やかな赤色になります。お好みで増やしてください。
- ・トマトの酸味が気になる時は、味醂やメープルシロップなどの甘みを入れるとマイルドになります。トマトジュースやトマトケチャップで代用しても。

## ☆キレイのポイント☆

- ・色々な野菜をバランスよく食べることができます。さらに豆腐を入れることで、一皿でバランスの良いおかずになります。



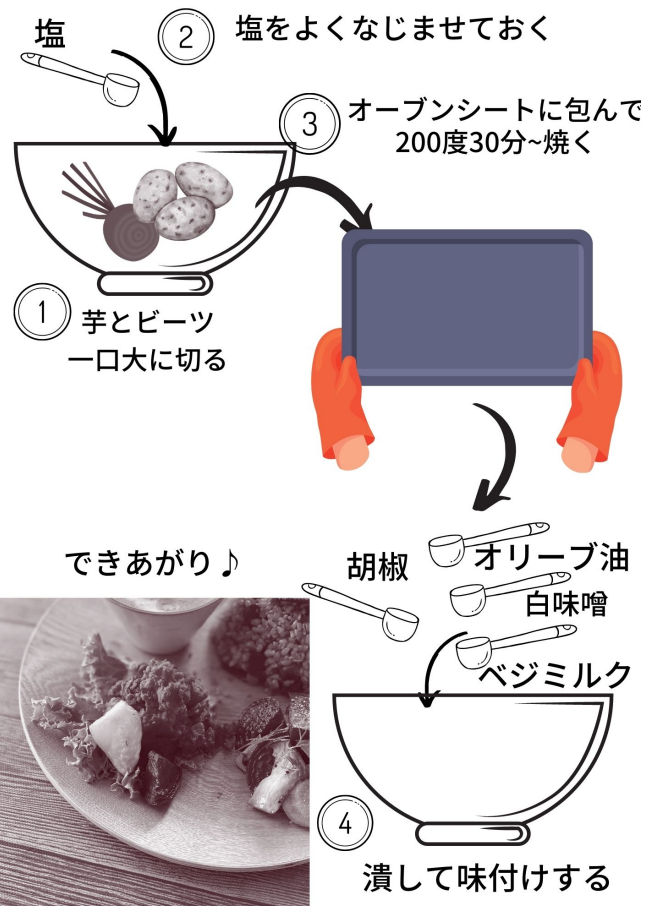
## ♪ポテトサラダ～ビーツのオーブン焼きで♪

### 【材料 4人分】

- ・じゃが芋 200g(皮除く)
- ・ビーツ 40g
- ・自然塩 2g
- ・豆乳(アーモンドミルク) 小さじ2
- ・白味噌 小さじ1~
- ・オリーブオイル 小さじ1~
- ・胡椒 少々
- ・お好みで酢 小さじ1/2
- ・レタスなどの葉野菜 適量

### 【作り方】

1. ビーツは、皮ごと一口大の乱切りにする。
2. じゃが芋は、皮と芽をとって一口大の乱切りにする。
3. ボウルに移して塩を入れ、手でやさしくなじませる。
4. 水分が出てツヤっとしたらOK。
5. 水分ごとオーブンペーパーに包す。
6. 予熱200度のオーブンで30分ほど焼き、クシを刺してみてスツとはいればOK。
7. マッシャーで粗くつぶしたら、白味噌、オリーブオイル、(酢)、胡椒を混ぜ合わせる。
8. 葉野菜を添えたらできあがり♪



### ☆ポイント☆

- ・じゃが芋などの芋類は、ゆっくりじっくり火を入れると美味しくなります。また、加熱が不足をしていると、潰しづらく美味しくできません。
- ・最初に塩をなじませることで素材の旨みを引き出しています。
- ・ビーツの量が多いと濃い赤色になりますので、お好みで量を加減して芋と混ぜましょう。

### ☆きれいのポイント☆

- ・マヨネーズの代わりに白味噌、オリーブオイルを使うことで、油分を控えてやさしくポテトサラダ風を楽しむことができます。

## ♪ 焼きビーツの和風マリネ ♪

### 【材料 4人分】

- ・芋や根菜 100g
- ・玉ねぎ 50g
- ・ビーツ 80g
- ・きのこ 50g
- ・季節の野菜 適量  
(茄子, ピーマン各1)
- ・自然塩 適量
- ・ごま油 適量

- ・ごま油 小さじ1.5
- ・醤油 小さじ1~
- ・酢 小さじ1~
- ・胡椒 少々

### 【作り方】

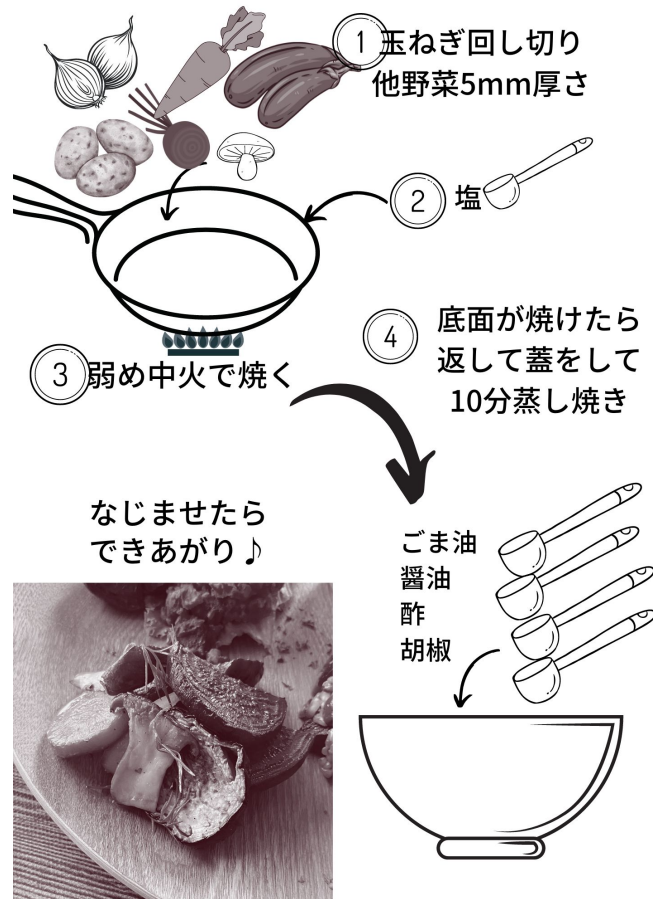
- 1、野菜は、洗って皮ごと4mm位の厚さの輪切り(又は半月、銀杏切り)にする。
- 2、玉葱は、回し切り。南瓜は、ひと口大の4mm位の厚さに切る。
- 3、フライパンを熱して薄く油をひいて、野菜を並べたら、全体に塩をふる。
- 4、いい焼き色が付いたら、裏返して、蓋をしてごく弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
- 5、クシが入るようにやわらかくなったら、ごま油、醤油、酢、胡椒と和えてできあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・最初に焼くときには、あまり弱火にならないよう。いい焼き色がつくよう中火にします。
- ・蒸し焼きの段階で焦げないように、フライパンは厚手のもので、ごく弱火にします。
- ・ビーツは特に柔らかくなりづらい野菜です。  
しっかりと柔らかくなるまで加熱をしないとクセが残りますので、気をつけましょう。
- ・オリーブオイルで作ったり、酢の代わりにレモン果汁などでも美味しいです。

### ☆きれいのポイント☆

- ・あらかじめ野菜をじっくり焼くことで、余計な調味料を使わなくてもおいしく仕上がります。



## ♪ ビーツの米粉マーブルケーキ ♪

【材料 パウンドケーキ型18cm】

～プレーン生地～

A

- ・米粉 80g
- ・アーモンドプードル 30g
- ・葛粉(粉末)(又は片栗粉) 15g
- ・ベーキングパウダー 大さじ1/2
- ・自然塩 少々(1g)

B

- ・無調整豆乳 65g～
- ・菜種油 35g
- ・メープルシロップ 30g

～ビーツ生地～

A

- ・米粉 80g
- ・アーモンドプードル 30g
- ・葛粉(粉末)(又は片栗粉) 15g
- ・ベーキングパウダー 大さじ1/2
- ・自然塩 少々(1g)

B

- ・ビーツ 70g(少し多めに用意)
- ・無調整豆乳 40g(少し多めに用意)
- ・菜種油 35g
- ・メープルシロップ 30g

【作り方】

～プレーン生地～

1. Aの粉類を全てボウルに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
2. Bの液体類も全て別のボウルに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。泡立つまでしっかりと。

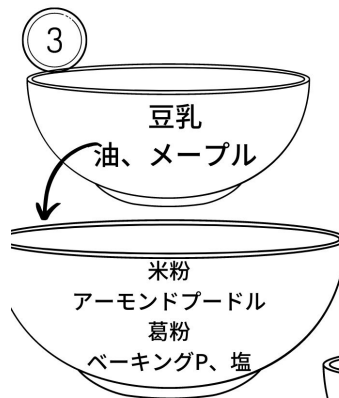
～ビーツ生地～

1. ビーツは、皮ごと切らずに用意する。100~150g以上あるくらい大きいものは半分に切る。
2. 鍋に水と蒸し器をセットして、沸騰して蒸気が立ったら一度火を止めて、ビーツを並べる。
3. 蓋をして、弱火で30分~蒸して、クシがスッと刺さったら取り出す。
4. 容器に豆乳と一緒にに入れてブレンダーでなめらかにして冷ましておく。
5. Aの粉類を全てボウルに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
6. Bの液体類も全て別のボウルに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。

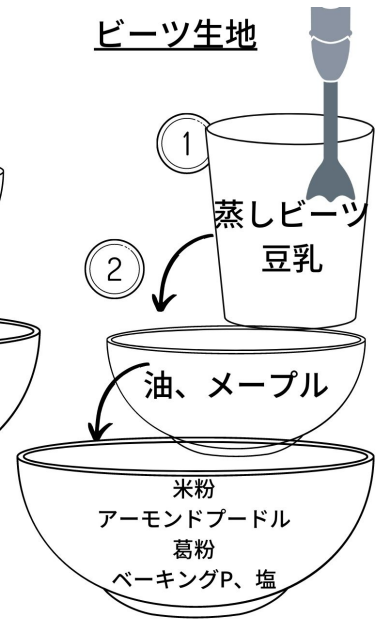
～共通の工程～

7. それぞれAにBを加えて、ヘラで均一になるまで一気に手早く混ぜ合わせる(焼く直前に)。
8. 紙を敷いたパウンド型に、市松模様になるようにプレーンとビーツの生地を交互にスプーンで置きそれが互い違いになるように3段重ねる。箸を垂直に刺して、1周半程度全体を掻き回す。
9. 予熱180°Cのオーブンで35~40分ほど焼く。
10. クシをさして、ついてこなければできあがり♪

### プレーン生地



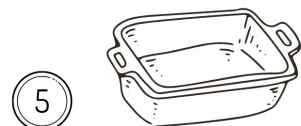
### ビーツ生地



### できあがり♪



4. 市松模様にスプーンで落とす(3段繰り返す) 箸で1週半混ぜる



5. 180度オーブンで35~40分



## ☆ポイント☆

- ・ ビーツと豆乳を混ぜたものは容器に付いてしまうため、少し多めに作って計110gを使います。
- ・ 米粉によって必要な水分量が異なることがありますので、生地ゆるさを目安に調節してください。ぽってりかためだけど流れるくらいが目安です。
- ・ 米粉と水分とベーキングパウダーが混ざると、すぐに泡立ちが始まります。

そのため、混ぜ不足でも膨らみづらくなりますが、混ぜすぎて泡を潰してもふんわり仕上がりにません。混ぜきったら、それ以上余計に混ぜすぎないように気をつけましょう。

- ・ また、ゆっくり混ぜずに一気に手早く混ぜ切ることも大切です。  
時間をおくほどベーキングパウダーの効果で生地が重く(かたく)なっていきますので生地ゆるさを調節する作業も、できるだけ早い段階で手早く行いましょう。

## ☆キレイのポイント☆

- ・ ビーツのクセが気になるなどお料理として取り入れづらいという方も、おいしく食べられます。そのため、通常の米粉のパウンドケーキに、ポリフェノールやミネラル、食物繊維をプラスした栄養アップのお菓子として楽しむことができます♪  
ビーツ生地のみで焼くと更に栄養アップになります。