

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

初秋の恵みを楽しむ♪
3種のスープと
白神こだま酵母で作る
フライパン米粉ピザ

*° ° *☆*° ° *☆ 本日のメニュー ☆*° ° *☆*° ° *

- ・ 赤色野菜とカシューナッツのビタミンスープ
- ・ 「手作りスープの素」 生姜ときのこの和風温活スープ
- ・ 焼きなすのポタージュ
- ・ 米粉のフライパンピザ～秋野菜と味噌ソースで
- ・ スープにディップしたくなる。フワフワ♪米粉フォカッチャ
- ・ 南瓜とベジミルクのアイスクリーム

日付け _____

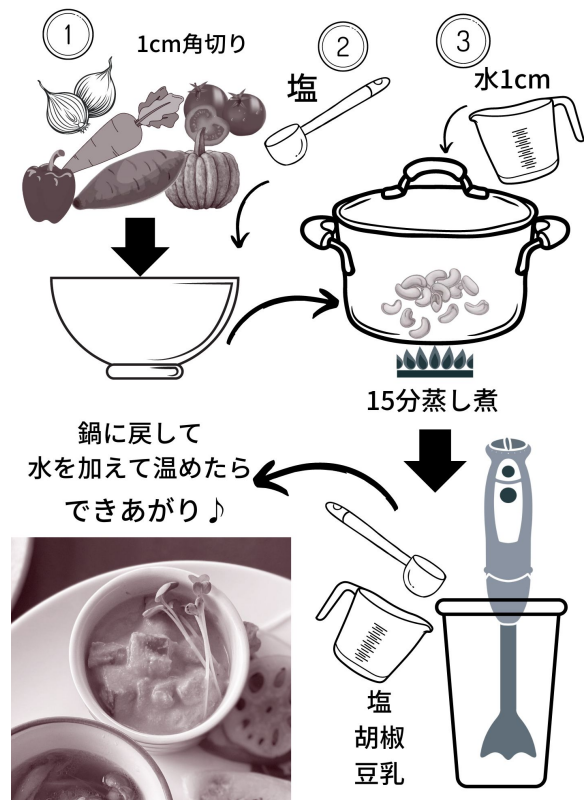
♪ 赤色野菜とカシューナッツのビタミンスープ ♪

【材料4人分】

- ・玉葱 1/2個(100g)
- ・人参 100g
- ・パプリカ 100g
- ・トマト 100g
- ・南瓜 100g
- ・さつまいも 100g
- ・自然塩 小さじ1/2
- ・カシューナッツ 30g
- ・無調整豆乳 300ml
- ・水 200ml
- ・自然塩 小さじ1/2~
- ・胡椒 少々

【作り方】

1. 野菜は全て1cmほどの角切りにしてボウルに入れたら、塩を加えて手でよくなじませる。
2. 鍋に水(1cmほど)とカシューナッツを入れたら、1を加える。
3. 蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火で15分ほど蒸し煮する。
4. ここで1/3量を具として取り分ける。
5. 3に、豆乳、塩、胡椒を加えてからブレンダーでなめらかにする。
6. 鍋に戻し、水を加えてから弱火で加熱をして温める。
7. 4で残しておいた具と一緒に盛り付けてできあがり♪



♪ポイント♪

- ・野菜に塩をなじませてから蒸し煮をすることで野菜の旨みが引き出され、濃厚なコクが出ます。
- ・具を取り分けずに全てなめらかにする場合、豆乳、水、塩の量もそれぞれ増やして調節してください。
- ・冷凍をする場合、芋類は食感が悪くなります。芋を入れた時は、形のある具として残さずに全てなめらかにしてください。

☆キレイのポイント☆

- ・軽く仕上げたい時には、水の割合を多くして作ります。
その際には分離しやすくなりますので、グラグラと沸かさないように気をつけましょう。
- ・赤い野菜は、β-カロテンが豊富なだけでなく、ビタミンcやビタミンE、など様々な抗酸化ビタミンが豊富に含まれています。カシューナッツを加えることで、ミネラルやタンパク質もプラスされてこの一皿で、美肌にも嬉しい栄養バランスが整います。

♪「手作りスープの素」♪

生姜ときこの和風温活スープ

【材料 4人分】

～手作りスープの素～

- ・お好みのキノコ 150g
- ・玉ねぎ 1/2個(または長葱)
- ・生姜 15g(お好みで)
- ・自然塩 少々
- ・ごま油 少々

～スープ～

- ・水 600ml
- ・冬瓜 適量
- ・自然塩 小さじ3/4
- ・醤油 少々

【作り方】

～手作りスープの素～

- 1.きのこは、小房に分けるか、薄切りする。玉ねぎは薄い回し切り。生姜はごく細く千切りする。
- 2.鍋を熱して薄く油をひいて、生姜を加えたら焦げないように弱火でじっくり炒める。
- 3.生姜がクタクタになる程火が入ったら鍋の端に寄せて、玉ねぎときのを広げる。
- 4.全体に薄く満遍なく塩をふったら、弱めの中火でじっくり焼く。
- 5.いい焼き色が付いたら裏返して、全体が香ばしくなるまで弱火で焼いたらできあがり♪
- 6.そのまま冷蔵庫で1週間ほど、冷凍庫で1ヶ月ほどを目安に保存することができます。

～スープ～

鍋にスープの素、水、大きめ一口大の冬瓜を入れて火をかけ、冬瓜が柔らかくなったら、塩、醤油などで味を整えてできあがり♪

☆ポイント☆

- ・きのこを煮るのではなく焼くことで、香ばしい風味が引き出され、スープにも旨みが出ます。さらに、途中で動かさずに火を入れることで、水っぽくならずいい焼き色がつき、風味がUPします。
- ・最初に油をひきすぎると、油っぽくなりますので気をつけましょう。

☆きれいのポイント☆

- ・生姜を加熱したり乾燥したりすると、辛味成分の「ジンゲロール」の一部が「ショウガオール」という成分に変わります。ジンゲロールの温め効果は一時的なものでその後は冷えに転じてしまう一方、ショウガオールには芯からの温め効果があります。しっかりと加熱をするのがポイントです。
- ・きのこは、食物繊維(特に不溶性食物繊維)だけでなく、ビタミンDやB群、多種のミネラルを含みます。カロリーは低いものばかりですので、体を整えるサポート食材として優秀です。
- ・きのこは、陰性の強い食材です(特に生のもの)。焼いて煮る、塩をするなどで、きのこの陰性さをやわらげることができます。



♪ 焼きなすのポタージュ ♪

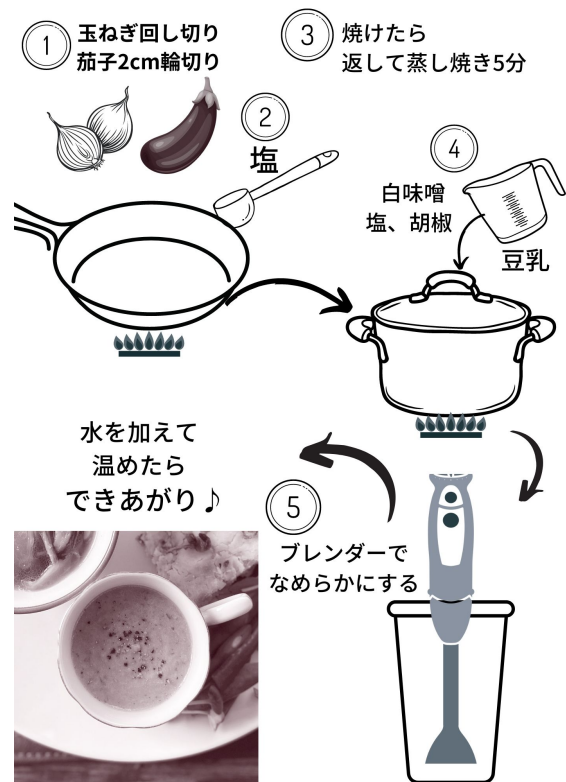
【材料 4人分】

- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・茄子 2本(200g)
- ・自然塩 少々
- ・オリーブオイル 適量

- ・無調整豆乳 300ml
- ・水 200ml
- ・白味噌(塩分6%) 小さじ2
- ・自然塩 小さじ1/4~
- ・胡椒 少々

【作り方】

- 1.玉ねぎは、薄い回し切りにする。茄子は、2cmほどの厚めに輪切りする。
- 2.フライパンに油を熱し、玉ねぎ、茄子、を並べたら薄く全体に塩をふる。
- 3.焼けてきたら、裏返して蓋をして弱火で5分蒸し焼きする。
- 4.容器に移して、豆乳、白味噌、塩、胡椒を加えたらブレンダーにかけてなめらかにする。
- 5.鍋に戻して、水を加え、弱火で加熱して温めたら出来上がり♪



♪ポイント♪

- ・茄子を一旦じっくりと焼いてからポタージュにすることで、更に甘みが引き立ちます。なめらかにせず、スープにしても美味しいです。
- ・茄子を焼くときの塩加減によって、最後に加える塩の量は加減してください。

☆キレイのポイント☆

- ・茄子の皮に含まれるナスニンは、ポリフェノールの一種で抗酸化力が高いのが特徴です。また、コレステロールの酸化を抑えたり、眼精疲労の回復にも役立ちます。茄子は、皮ごと食べるのがおすすめです！
- ・茄子は、きゅうりなどと比べても陰性の強い野菜です。冷やしすぎたくないという場合は、豆乳を控えて作ってみてください。

♪ 米粉のフライパンピザ～秋野菜と味噌ソースで ♪

【材料 20cmのフライパン1枚分】

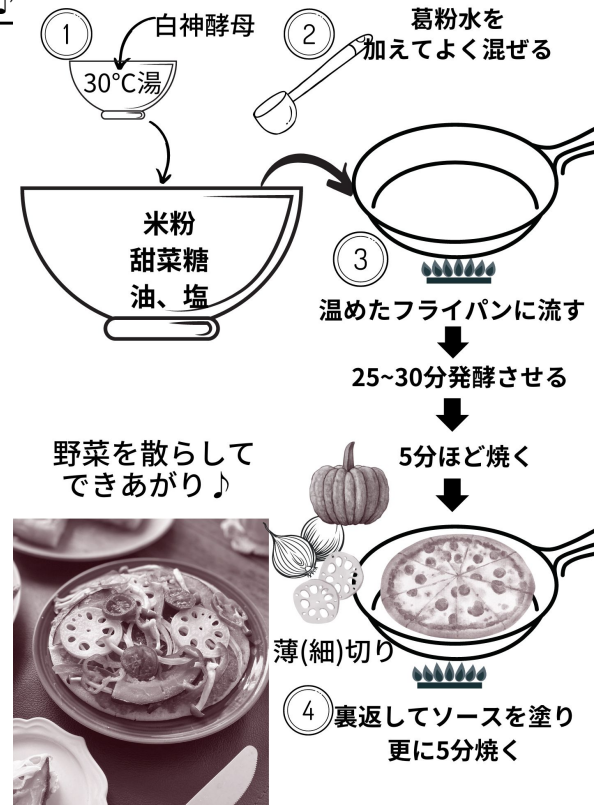
- ・米粉 80g
- ・白神こだま酵母 小さじ1/3
- ・ぬるま湯(30℃) 大さじ1
- ・甜菜粗製等 小さじ1
- ・自然塩 小さじ1/4
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・水 100ml →60ml~70ml位使用
- ・葛粉 小さじ1

～味噌ソース～

- ・味噌 小さじ2
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・無調整豆乳、みりん 各小さじ1/2

【作り方】

1. 小鍋に、水と葛粉を入れてよく溶かしてから火にかけ、混ぜつつ加熱をする。沸騰してとろみがついたら、火を消してしっかりと冷ましておく。
2. 小さい容器に、人肌程度のぬるま湯を用意し、酵母をふり入れて天然酵母をふやかしておく。発酵が始まって、ふわっと泡立つように見えるまで予備発酵をする。(この間は、触らない)
3. ボールに、米粉、予備発酵をした酵母、甜菜糖、塩、油、すべて入れる。
4. そこに2の葛粉水を、すべて入れずに様子を見ながら入れて混ぜる。混ぜている最初は固くても、よく混ぜるとゆるくなるので注意して、固めのリボン状程度のゆるさになるように、水を加減しながら入れては混ぜるようにする。
5. フライパンにペーパーで油を広げて温め、ギリギリで触れる位の熱さになったら生地を流す。
6. そのまま蓋をして25~30分発酵させる。
7. 発酵が進んで、生地がふっくらと張るようになったら、弱火で5~10分焼く。
8. 焼けたら裏返して味噌ソースを塗り、更に弱火で5~10分焼く。
9. ふっくらと焼けたら皿に取り出し、用意しておいた野菜を散らしてできあがり♪



☆ポイント☆

- ・葛粉水ではなく、普通の水を使ってもOKです。水の量は、やや控えめ程度に調節します。水で作ると、よりもっちりとした弾力のある食感になります。
- ・予熱中にフライパンが冷たくなってしまったら、再度数秒温めてください。
- ・加熱時間は、フライパンの材質や厚さにより大きく異なりますので、様子を見て調節してください。
- ・フライパンで焼くことで、表面はパリッと中はモチっと仕上がりと、発酵時間も短めになります。

♪ スープにディップしたくなる。フワフワ♪米粉フォカッチャ ♪

【材料 20cmフライパン1枚分】

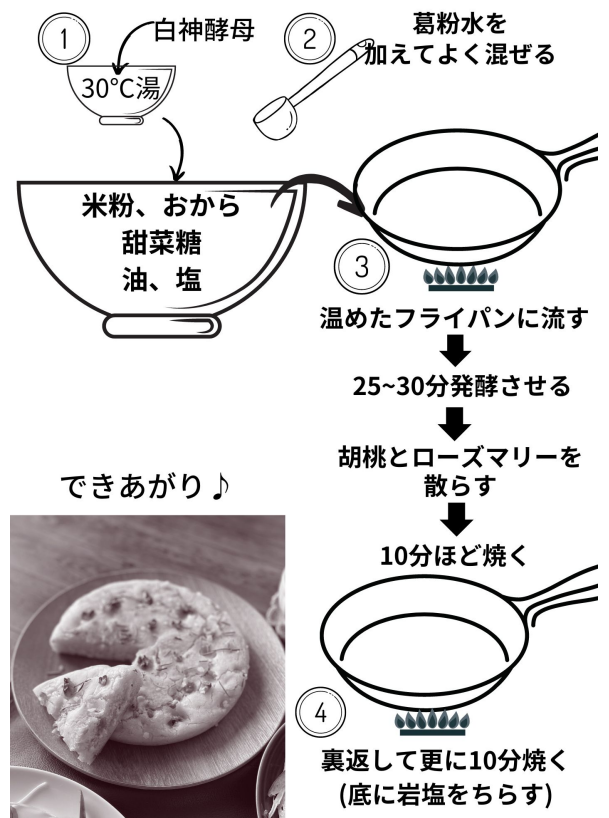
- ・米粉 160g
- ・おからパウダー 20g
- ・白神こだま酵母 小さじ3/4
- ・ぬるま湯(30℃) 大さじ1
- ・甜菜粗製糖 小さじ2
- ・自然塩 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・水 200ml →180ml~190ml位使用
- ・葛粉 小さじ2
- ・胡桃、オリーブオイル、ローズマリー
岩塩(干し塩)、胡椒など 各適量

【作り方】

1. 小鍋に、水と葛粉を入れてよく溶かしてから火にかけ、混ぜつつ加熱をする。沸騰してとろみがついたら、火を消してしっかりと冷ましておく。
2. 小さい容器に、人肌程度のぬるま湯を用意し、酵母をふり入れて天然酵母をふやかしておく。発酵が始まって、ふわっと泡立つように見えるまで予備発酵をする。(この間は、触らない)
3. ボールに、米粉、おから、予備発酵をした酵母(混ぜて)、甜菜糖、塩、油、すべて入れる。
4. そこに1の葛粉水を、すべて入れずに様子を見ながら入れて混ぜる。混ぜている最初は固くても、よく混ぜるとゆるくなるので注意して、リボン状になる程度のゆるさになるように、水を加減しながら入れては混ぜるようにする。
5. フライパンにペーパーで油を広げて温め、ギリギリで触れる位の熱になったら生地を流す。
6. そのまま蓋をして25~30分発酵させる。胡桃とローズマリーを散らす。
7. 発酵が進んで、生地がふっくらと張るようになったら、弱火で10分ほど焼く。
8. 焼けたら裏返して(その時岩塩などを底にふっておく)、更に弱火で10分ほど焼く。
9. ふっくらと焼けたらできあがり♪

☆ポイント☆

- ・作り方の基本的な注意点は、ピザと同様ですが、使用するおから粉末によって必要な水分量が異なりますので、調節をしてください。



♪ 南瓜とベジミルクのアイスクリーム ♪

【材料 4~5人分】

- ・ 南瓜 200g (皮なし蒸し後の重さ)
 - ・ 絹豆腐 100g
 - ・ アーモンドミルク 50g
 - ・ 菜種油 大さじ3
 - ・ メープルシロップ 大さじ2
 - ・ 自然塩 1g(小さじ1/5)
- (アーモンドミルクの代わりに絹豆腐でもOK)

【作り方】

1. 南瓜は、手のひらサイズの大ぶりに切る。
2. 蒸し器を用意し、沸いたところで一旦火を消して、さつまいもを皮ごと入れる。
3. 蓋をして弱火~弱めの中火(蒸気が上がる程度)で、25~30分蒸す。
4. 串がすっと入るほど柔らかくなったら取り出して、温かいうちに皮をむく。
5. 容器に、全ての材料を入れてブレンダーにかけてなめらかにする。
6. タッパーに移して、冷凍庫に入れて冷やし固める。(目安は一晚程度)
(途中、半分程度固まったところで一度崩しておく、あとでなめらかにしやすい。)
7. 食べる少し前に冷凍庫から出し、スプーンで削ぐようにしてなめらかにしたら出来上がり♪

★ポイント★

- ・ 南瓜を滑らかにするコツは、しっかりと柔らかく蒸すことです。
串を刺した時に抵抗がなくなるまで、よく蒸します。そして、温かいうちに潰してください。
また、大きく切ってじっくり蒸すことで、南瓜の甘みと旨みを引き出すことができます。
- ・ 南瓜の甘みを生かして、メープルシロップを控えてもOKです。
- ・ 豆乳の量を増やすと、シャーベットのよう食感に近づきますので、お好みで加減してください。

☆キレイのポイント☆

- ・ 油分を控えながらヘルシーに、アイスのようなスイーツを楽しむことができます♪
- ・ よりヘルシーにしたい場合、油を控えてもOKですが、なめらかさが落ちます。
- ・ 南瓜は、野菜の中では比較的ミネラルも取ることができて、βカロテンやビタミンEやC食物繊維も含まれています。
特に皮、種に栄養が豊富に含まれていますので、このスイーツで残った皮も捨てずにサラダなどに食べるのがおすすめです。

