

# 美腸活クッキングレシピ

## ○鯖のみぞれ煮

- 鯖 4切
- 塩麴 大2（鯖に漬ける用）（なければ塩 適量）
- 大根 約350g
- 酒 大2
- みりん 大2
- 醤油 大3
- 飾り用の青ネギ

- ① 鯖をサッと洗って、余分な水分や汚れをキッチンペーパーでとる。
- ② 塩麴を塗って、30分以上置く。
- ③ 米粉をまぶして、オリーブオイルを回しかけ、200度に予熱したオーブンで10分焼く。フライパンで焼いてもOKです。
- ④ 大根をおろしと調味料をフライパンに入れて、フライパンに入れて、弱火で加熱する。
- ⑤ 焼き上がった鯖を大根おろしの中に入れる。
- ⑥ 蓋をして、弱火で4～5分ぐらい煮込む。
- ⑦ 盛り付けて青ネギを散らす。

☆煮汁におろし生姜を入れても美味しいです。

## ○かぶのポタージュスープ

- かぶ 小2個 (約200g)
- 玉ねぎ 半分
- 乾燥レンズ豆 30g (なくても作れます)
- 水 400cc
- 玉葱麴 大1.5
- 白味噌 大1
- 無調整豆乳 125cc (国産があればgood)
- オイルやえごま油 少々 飾り用の青ネギ

- ① かぶは4つぐらいに、玉ねぎは8つぐらいに切る。
- ② 炊飯器にかぶ～玉葱麴まで入れて、通常炊飯する。  
(蓋がしっかりできる鍋で1時間ぐらい煮てもOK)
- ③ 炊飯できたら、ブレンダーやミキサーで攪拌する。
- ④ 白味噌、無調整豆乳を加えて弱火で温める。
- ⑤ 盛り付けて、オイル、青ネギを散らしたらできあがり。

## ○紫キャベツの甘酢漬

- 紫キャベツ 1/4個 (約150g)
- 塩麴 大2
- 酢 大2
- 柑橘果汁 大1 (なくてもOK)
- きび糖 大1

- ① 紫キャベツを千切りにする
- ② 調味料を混ぜて和えたら出来上がり

☆オイルを入れたらまろやかになりますが、オイルは酸化するので、作り置きの際は、できるだけオイルを使わずに、食べる直前にオイルをかける方が美と健康の秘訣です。

## ○ かぶの胡麻和え

- かぶ 300g
- かぶの葉 適量
- 醤油麴 大1（なければ醤油 大1）
- すりごま 大1
- えごま油 大1

- ① かぶは皮ごと、スライサーでスライスする。
- ② かぶの葉は、細かく刻む。
- ③ 調味料で和えたら、出来上がり

えごま油は酸化しやすいので、作り置きする時は、オイルだけ食べる直前に和えて下さい。

## ○ きのことジャガイモのオーブン焼き

- エノキなどお好みのきのこ 半パック
- ジャガイモ 1こ
- 玉ねぎ麴 大1（なければ玉葱スライス1/2個と塩適量）
- オリーブオイル 大2

- ① きのこは食べやすい大きさに切り、ジャガイモは皮ごとスライサーでスライスする。
- ② ①を玉ねぎ麴とオリーブオイルを混ぜて、グラタン皿に入れる。
- ③ 予熱なしオーブンで170℃で20分焼いたら出来上がり。

ファスティング中でなければ、チーズをかけて焼くと更に美味しいです。