

美腸活クッキングレシピ

○豚の酢生姜焼き（4人分）

- 豚ロース肉 400g

A おろし生姜 2かけ分

A 塩麴 大2

A 酒 大1

- 玉ねぎ 1個

- しめじ 1パック（お好みのキノコ）

B 酢 大2（酢麴でもOK）

B 醤油麴 大2

- キャベツ千切り（付け合わせ）

① 豚ロース肉にAの下味をつけて、30分以上おいておく。

② 玉ねぎは薄切り、しめじは石突をとって小房に分ける。

③ フライパンに、水大2、玉ねぎ、しめじを重ねて、塩をひとつまみして、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

④ 玉ねぎが透き通ったら、豚肉を入れて、蓋をする。

⑤ 豚肉に8割ぐらい火が通ったら、Bを入れてよく絡める。

⑥ お皿にキャベツを盛って、豚肉を盛り付けたら出来上がり！

○酢麴

酢と同じ使い方ですが、まろやかで甘みが出るので、

砂糖が少なくてすみます。

- 生麴or乾燥麴 100g

- 酢 300cc

（黒酢でもりんご酢でも何でもOK）

① 清潔な瓶に麴と酢を入れてよく混ぜる。

② 毎日混ぜて麴が指で潰せるようになったら出来上がり。

ヨーグルトメーカーではなく、常温で作る方がおすすめです。

○時短で作る重ね煮スープ（4人分）

- 刻み昆布
- えのき 半パック
- キャベツ 200g 千切り
- ジャがいも 小1コ 千切り
- 玉ねぎ 薄切り
- 人参 50g 千切り
- 塩麴 大1
- 玉ねぎ麴 大1
- 鶏ひき肉 100g
- 乾燥レンズ豆 30g
- 醤油 小1
- 胡椒 少々
- パセリみじん切り

- ① キャベツは包丁で千切り、人参とジャガイモは、スライサーで細切りにする。
- ② 鍋に、塩を入れて、野菜を上から順番に玉ねぎ麴まで重ねて入れて、水を50cc入れて蓋をして中火で8分蒸し煮にする。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、水をヒタヒタより少し多めに入れて、煮立ったら、挽肉を入れて、ほぐす。
- ④ レンズ豆を加える。
- ⑤ 醤油を入れて、味を整えたら出来上がり。
- ⑥ お好みでパセリを散らす。

野菜の切り方を工夫して、少し時短で作る重ね煮スープです。

○きゅうりとしらすの簡単和物

- きゅうり 2本
- しらす 大2
- ごま油 小2
- 酢 小1/2
- ごま 大1～

- ① きゅうりをスライサーでスライスして、塩（小1）をして10分ぐらい置いて水気をしぼる。
- ② ボウルに①のきゅうりとしらす、調味料を入れて混ぜたら出来上がり

○ズッキーニのひらひらリボンサラダ

- ズッキーニ 1本（黄色だとかわいいです）
- オリーブオイル 大1～
- 醤油麹 小1～
- 胡椒 or ピンクペッパー 適量

- ① ズッキーニの両端を切り落とし、縦にピーラーでスライスする。
- ② オリーブオイルと醤油麹を混ぜる。（量はズッキーニの大きさによって調整してください）
- ③ ズッキーニを②で和えて、お好みで胡椒やピンクペッパーをかけたら出来上がり

○手作りジンジャーシロップ

- 生姜 100g
- きび糖 100g
- 水 100cc
- お好みでレモン果汁

- ① 生姜はできるだけ薄くスライスする。
- ② 鍋に生姜、キビ糖、水を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら、中弱火で5分煮詰める。
- ④ シロップをお好みで炭酸水やお水、冬はお湯で割ってレモンを入れて召し上がってください。
濃い目に割って、ノンアルコールの食前酒にもなります。

生姜、きび糖、水が同量です。

生姜1パック分で作るレシピなので少量です。

気に入ったら、大量に作って下さいませ。