

美腸活クッキングレシピ

○秋鮭とネギの胡麻炒め (2人分)

- 秋鮭の切身 2切
- 塩麴 大1弱
- 片栗粉 適量
- 白ネギ 1本
- ジャがいも 1個
- 醤油 大1
- みりん 小1
- 柑橘果汁（なければ酢） 小1
- 黒糖 小1
- 白ごま 適量

- ① ジャがいもをよく洗って皮ごと8ミリの角切りにする。
- ② 白ネギは、2センチぐらいに切る。
- ③ フライパンにオイルを入れて、ジャがいもと白ネギを炒めて、蓋をして弱火にする。
- ④ たれの材料を混ぜておく。
- ⑤ 秋鮭を4つに切って塩麴に漬けて、片栗粉をつける。
- ⑥ ジャがいもに火が通ったら、ネギも一緒に一旦取り出す。
- ⑦ フライパンにオイルを入れて、鮭を入れて焼き色をつける。
- ⑧ 蓋をして中まで火が通ったら、ジャがいもとネギをを戻して、タレを絡める。
- ⑨ 盛り付けて、ごまをふったら出来上がり。

☆ジャがいもと鮭の組み合わせがとっても美味しいです。

○秋野菜の重ね煮スープ（4人分）

- 刻み昆布 少々
- エノキ 半束
- しめじ 半束
- 白菜 1/8
- 玉葱 半分
- 人参 半分
- 南瓜 350g（南瓜プリンの南瓜を取り分けるので、一番上にする）
- 鶏肉 100g
- 玉葱麴 大1.5
- 豆乳大2～

- ① 鍋に天然塩を2つまみ入れて、刻み昆布から順に野菜を切りながら、重ねていく。
- ② 南瓜は1センチの厚さに切って、一番上にいれる。
- ③ 必要なら、水を50cc入れて加熱スタート。
- ④ 蓋をして弱火で20分加熱し、水をヒタヒタまで入れて沸騰したら弱火にする。
- ⑤ 5～10分後に、南瓜プリンの南瓜を取り分ける。
- ⑥ 中火で鶏肉と玉ねぎ麴を入れて、弱火で15分加熱する。
- ⑦ 豆乳を入れて味を整えたら出来上がり。

☆南瓜プリンの南瓜と一緒に蒸します。

スープだけ作る場合は、南瓜150gぐらいです。

○カボチャプリン（4人分）

- 重ね煮の南瓜（わた、皮を取り除いた部分）200g
- きび糖 大2～3
- 無調整豆乳 200g
- ゼラチン 5g
- 胡桃 適量

- ① ゼラチンを大3の水でふやかす。
- ② 南瓜、きび糖、豆乳を容器に入れて、ブレンダーで攪拌する。
- ③ ゼラチンを電子レンジで20秒加熱して溶かす。
- ④ ②にゼラチンを加えて更に攪拌する。
- ⑤ 茶漉しやざるで漉しながら容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 胡桃をトッピングして出来上がり

○ブロッコリーのアーリオ・オーリオ

- ブロッコリー 1株
- 水 大3
- オリーブオイル 大1
- ニンニク麴 小1
- 輪切り唐辛子 適量

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパン（鍋）に水とブロッコリーを入れて中火にかける。
- ③ ブロッコリーに水が行き渡るように混ぜて鮮やかな緑になったら蓋をす
る。（1分ぐらい）
- ④ ボウルにオリーブオイルとニンニク麴、お好みで輪切り唐辛子を入れて
混ぜる。
- ⑤ 蓋をとって、水分を飛ばし、④と和えたら出来上がり

☆オリーブオイルを加熱しない（酸化させない）のがポイントです。

☆夏は赤ピーマン、冬はブロッコリーでビタミンCを摂りましょう。