

# 美腸活クッキングレシピ

## ○サバの味噌煮

- さば 2切
- 水 100cc
- 醤油or醤油麹 大1
- 黒糖（きび糖など） 大2
- 味噌 大2
- みりん 大1
- 酒 大2
- 生姜スライス 1かけ分

- ① 鯖の切り身をさっと洗って、キッチンペーパーで水分をとる。
- ② お好みで鯖に×の切り込みを入れる。  
（ザルに入れて、熱湯をかけると臭みがとれる）
- ③ 鍋かフライパンに水と調味料を入れて、中火で熱し、サバを入れる。
- ④ 弱火にして、落とし蓋をして10分煮込む
- ⑤ 落とし蓋を外して、中火で5分煮込む
- ⑥ 煮汁がとろっとしたら出来上がり！
- ⑦ 千切り生姜を飾っても美味しいです。

## ○きのこ根菜の重ね煮和風シチュー

- 塩少々
- 刻み昆布
- お好みのきのこ 半パック分
- 白菜 1/8こ
- 大根 3センチ
- じゃがいもor里芋 100g
- 玉ねぎ 半分
- にんじん 5センチ
- レンコン 3センチ
- おろし生姜 ひとかけ分
- 鶏肉 100g
- 蒟蒻 1/2枚
- 玉ねぎ麴 大3
- 豆乳 100cc
- 麺つゆ（醤油麴でもOK） 大1



### ☆手作りめんつゆの作り方☆

- 醤油 1ℓ
- みりん 500cc
- 鰹節 1袋（約80g）

鍋を火にかけて、沸騰したら弱火で10分。一晩置いて濾す。

- ① 厚手の鍋に塩をパラパラして、上から順番に、塩からおろし生姜まで順に重ねていく。
- ② 水を50cc入れる。
- ③ 蓋をして、弱火で20分加熱する。
- ④ 蒟蒻のアク抜き（水から茹でて沸騰したら1分）して食べやすく切る。
- ⑤ 野菜から水分が出たら、水をヒタヒタまで加え、煮たったら、鶏肉とアク抜きした蒟蒻を入れて更に20分にこむ
- ⑥ 豆乳と麺つゆを入れて味を整えたら出来上がり。

豆乳は分離するので沸騰の直前で火を止めて下さい。

お好みで柚子胡椒を添えても美味しいです。

生野菜の常備菜 2 種類です

### ○人参マリネ

- 人参 小 1 本 (約100g)
- 玉ねぎ麴 大 1
- オリーブオイル 大 1/2
- 柑橘果汁 大 1

① 調味料を混ぜておく。

② 人参をスライサーでひらひらにスライスして①と混ぜたら出来上がり。

### 大根のなます

- 大根 約200g
- 柑橘果汁 (酢でもOK) 大 1
- 塩麴 大 1
- きび糖 大1/2  
(オリーブオイル大 1 を入れると「洋風なます」になります)

① ボウルに調味料を混ぜておく。

② 大根を皮ごとスライサーでスライスしてから千切りにする。

③ 混ぜたら出来上がり。

人参と紅白にしたら、おせち料理の「紅白なます」になります。