

栄養増・・簡単調理レシピ

●蒸し野菜の中華和え

- ① 野菜を、できるだけ皮や芯を残して適当な大きさにカットする
 - ② 80℃～100℃で蒸す
 - ③ 下記の調味液に混ぜて、いただく。
- ※皿に浸みでた汁は野菜のエキスなので捨てないでいただく。そのために、添加物のない調味料を使う
- ※野菜は煮ると3～6割近くが煮汁に流失してしまいます。蒸すか、煮汁ごといただきます。

(調味液の作り方) 以下のものを混ぜ合わせる

本物酢 1 本物しょうゆ 1
ごま油 0.5 砂糖 少々
タカのつめ 少々

●生命力が濃縮 ベジブロススープ



【材料】
人参、ゴボウ、ダイコン、たまねぎの皮や根、にんじん、ダイコンの首(葉の付け根)、パセリの軸、しいたけのい

しづき、えのき茸の根、ブロッコリーの芯、ピーマン、トマトやナスのへた・・・など野菜の切れ端。煮干やあごの粉末

【作り方】

- ① 鍋に1リットルのお湯に、野菜の切れ端 200～300g 程度を干切りしたもの、それに煮干やあごの粉末を適量入れ、極弱火で30分コトコト煮る。
- ※野菜の量は、要するに、お湯の中に入ってしまう量であればいい。
- ② ざるや粗い網でこす。
- ③ 最後に塩で味を調整する。
- ④ スープにして飲んだり、様々な料理の調味液、栄養補助液として使う。製氷皿で冷凍しておき、毎回の料理、何にでもうすく入れる。

※セロリかパセリも入れると香りが良くなる。

※野菜の切れ端は冷蔵庫に保存。数日分をまとめてから作るとよい。

※年明け後は、古玉ねぎの皮は苦味が出るので入れすぎない。

※干切りにして煮たほうが、微量ミネラル分まで溶出しやすくなる。

※傷や変色した部分はえぐみのもとになるので使わない。ナスやゴボウの皮など黒く変色しやすいものは、皮をむいてすぐに煮る。

●炊飯器で炊く、軟らかくてミネラルたっぷり玄米ご飯

【材料】玄米3合あたり、
いりこ 3g、昆布 1g、岩塩、オリーブオイル大さじ1

- ① 玄米を洗ってほこり等を取り除く
 - ② 水をひたひたになる程度入れて、エクストラバージンオリーブオイル大さじ1を加え、手でごしごし研いで(表面に傷をいれる)、いりこ約3g、昆布約1g入れて1晩置く。
 - ③ 水を炊飯器の白米の目盛りより多めに加えて、岩塩小さじ1/2を入れて軽く混ぜて炊く。
- ※オリーブオイルは、ミネラル補給と同時に、浸透効果で玄米の皮がやや柔らかくなります。

●味噌汁

(弓田亨著ごはんとおかずのルネサンスより引用)

材料(4人分) 水800CC、いりこ8グラム、昆布8グラム、鰹節厚削り10グラム、ベジブロススープ適量、油揚げ1枚(50グラム)、味噌90グラム、旬の元気野菜(3種類、皮や生長点入り)

- ① いりこ、昆布、鰹節を水に3時間～1晩浸けておく。
- ② 煮えにくい野菜を加えて、沸騰したらごく弱火にして、味噌の1/3を煮汁に溶いて入れる。蓋をして弱火でふつふつと煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなってきたら、ベジブロススープを加え、煮えやすい野菜を入れる。
- ④ 残りの味噌を煮汁で溶いて加え、沸騰直前で火を止める

給食改善で、子どもたちに、ビタミン、微量ミネラル、ファイトケミカルをつなごう(保育園での改善事例)

旬の産地野菜、出来れば無農薬無化学肥料 ・皮は汚い所だけむく、なるべく料理は皮の調理はいい ・やわらかい、地味野菜も使う(キャベツ、玉ねぎ、葉野菜) ・玉ねぎの皮の活用(味噌汁、カレー、どんぶり、お粥) ・ヘタや芯、首、皮など、きれいな調理ガスで弱火で煮て(ベジブロススープ)、汁もの料理や、ソフト食を作る時に使う ・したゆでしない(野菜のアクはミネラル、うまみのもと) ・和え物料理は、ゆですに意して使う ・調理前に水に漬ける時間を極力減らす。 ・生野菜の干切りは流水に漬けない、洗ってから干切り ・生野菜は、ゆで、ゆで汁、洗汁、味噌汁、たくわん、梅干、納豆 ・毎日野菜たっぷり味噌汁かスープ(栄養価は汁に出る)	・分づき米または減量入りごはん ・最初のひと口だけ、全員で100回噛む (口の活性化、腸蠕動、有酸素消費、消化吸収促進、便秘予防、胃酸分泌の促進) ・食事中、テーブルに飲み物を置かない ・煮干しや小魚の頭と料理を増やす ・味噌汁等のダシは、国産のアゴ(とびうお)、煮干、昆布を粉末にしたものを使う。 ・ミソ、醤油、酢、油、塩、砂糖を減らす ・3時のおやつはおにぎり(煮干し入り炊き込みご飯) ・いろんな無農薬のお茶(人参茶、番茶、薬草茶)、炭水化物は少ない ・6時のおやつは出来るだけやらない、(夕食が過ぎる直前など、必要ならおにぎりのみ)
--	---

※ メルマガで、野菜作りや食、健康に関する有益な最新情報を発信しています。どなたでも無料で登録できます。パソコンや携帯で「だいちの声」(だいちのはひらがなです)で検索すると、メルマガ「だいちの声」の登録、解除画面が出てきます。所定欄にアドレスを入力して登録完了。いつでも解除出来ます。