

波動が上がる食事法



もくじ

玄米の炊き方	P3
みそ汁 ～わかめだし～	P4
プレスサラダ	P5
甘い野菜のスープ	P6
季節野菜の炊き込みご飯	P7
梅醤葛	P8
煮しめ	P9
ごま塩	P10
青菜の海苔巻き	P11
雪鍋（みぞれ鍋）	P12
ひよこ豆のフムスと生野菜	P13
ゴロゴロスープとクスクス	P14
ペンネと赤玉ねぎの梅セサミソース	P15
梅きゅう	P16
番茶寒天とソイシロップ	P17
青菜とワカメのおひたし	P18
車麩のカツ	P19
玉ねぎソース	P20
茹で野菜	P21
ごまと梅干しのペーストソース	P22
人参ジュース栗ご飯	P23
小豆南瓜	P24
野菜のウォーターソテー	P25
ピクルス	P26
小豆のパスタスープ	P27
ザワークラウト	P28
ライスプディング	P29
お粥&おじや	P30
りんごとザワークラウトと人参サラダ	P31
ベジロール	P32
蓮根湯	P33
テンペロールキャベツ	P34
南瓜ポタージュ	P35

もくじ

あらめの煮物	P36
シードボール	P37
南瓜とりんごのプディング	P38
椎茸と昆布だしの素麺	P39
レンズ豆ソース	P40
切り干し大根と昆布	P41
蕎麦の実サラダ	P42
ひじきと人参	P43
黒豆と乾物の煮物	P44
ふろふき大根	P45
ごまわかめ・ごまゆかり	P46
ミネストローネ	P47
梅風味チャーハン	P48
りんごの葛煮	P49
蒸し野菜と納豆ドレッシング	P50
玉ネギの丸ごと煮	P51
きんぴらごぼう	P52
まるごとアップル	P53
オリジナルプレスサラダ	P54
梅エキス葛ドリンク／飴くず湯	P55
人参ジュースとクスクスデザート	P56
干し椎茸ごはん	P57
大根葉のごま油炒め	P58
豆腐ステーキ 野菜あんかけ	P59
きび南瓜	P60
飴くず湯	P61
むぎシチュー	P62
蒸し野菜と豆腐あえ	P63
甘栗のデザート	P64
第一大根湯	P65
甘酒と人参ジュース	P66
大根と人参ドリンク	P67

玄米の炊き方

材料

玄米

1 カップ

水

1 と 1/2 ～ 2 カップ

(通常の水は玄米に対し 1.5-2 倍)

自然塩

1 つまみ

作り方

1. 玄米を洗って分量の水をきる。
2. 圧力鍋に玄米を入れ、水を加えて、6 時間～一晩浸けて おく。
3. 塩を加えて蓋をし、中火にかける。圧が半分かかったら、極弱火にして 50 分炊く。(圧は level1-最小限に)
4. 火からおろし、圧が下がるまで 10 分程度蒸らす。蓋を取り、しゃもじでやさしく混ぜ、おひつなどにうつす。

《アドバイス》

- お豆は、玄米と一緒に浸水し、浸水した水は捨てずにそのまま使用する。
- 体調によっては塩ではなく昆布を使う。(癌など重い病状の場合)
- 圧が上がりがやくなる場合は、鍋敷きを使うと良い。

みそ汁 ～わかめだし～

材料

水	2 カップ
わかめ	少々
季節の野菜	適量
麦味噌	約小3～

薬味

ねぎ、パセリ、紫蘇、根菜の葉っぱ、ゆず、ミョウガなど 適量

作り方

1. 鍋に水を入れ、若布を加えて火にかける。沸騰したら野菜を加え、弱火の中火で野菜がやわらかくなるまでにて、弱火にする。
2. 味噌をすり鉢（またはボウル）に入れ、少量の煮汁で溶き、2 に加えて 3～4 分煮る。味噌を加えたあとは、煮立たせないように注意する。
3. 器に盛り、薬味を飾る。

《アドバイス》

- 自分の体質・体調にあった味噌を選び、毎日 1 日一杯は飲むようにする。
- 麦味噌がおすすめ。

プレスサラダ

材料

季節の野菜 1～4 種類程度 適量

《キャベツ、(赤)、白菜、人参、ラディッシュ、キュウリ、セロリ、レタス、大根、かぶ etc… 》

塩

1 カップの野菜に対し小 1/4～

作り方

1. 大きなボウルに野菜を入れて混ぜ、刻んだ野菜 1 カップに対して塩 1 約小 1/2～小 1 を加え、手でやさしく混ぜる。
2. 漬物容器に移し、圧を加えて押す。漬物容器がない場合は野菜をボウルに入れたまま皿を上のにのせ、重石をのせる。
3. 30 分～1 時間、または 1 時間以上漬ける。(漬ける時間は野菜によって変わる。) 野菜から水気が出て、水が上がるまで漬けておく。
4. 野菜の水気を絞る。塩辛い場合は、水でサッと洗う。

《アドバイス》

- 季節のフルーツやコーン、種子、ナッツなど入れても Ok。
- 塩でなく、他の調味料も可。

甘い野菜のスープ

材料

玉ねぎ	1/4 カップ
南瓜	1/4 カップ
人参	1/4 カップ
キャベツ	1/4 カップ
水	野菜の 3 倍
塩	少々

作り方

1. 4種の野菜それぞれをみじん切りにする。
2. 鍋に 3/4 カップの水を入れて沸騰させる。
3. 玉ねぎを入れて、玉ねぎの臭みが無くなるまで煮る。
4. 塩ひとつまみを入れて、人参と水 3/4 カップを入れる。蓋をして沸騰させ、南瓜と水を入れる。
5. 蓋をして沸騰させ、キャベツと水を入れ沸騰させる。
6. 沸騰したら、弱火に落とし 15 分～20 分煮る。
7. ザルに濾して、ボトル等にて保存する。

《アドバイス》

- 夏場は冷蔵庫で 2-3 日、冬は 4-5 日程度保管が可能。
- 飲む際に小鍋等で温めて飲む。
- 塩は本当に少し。(入れ過ぎには要注意)

季節野菜の炊き込みご飯

材料

季節の野菜

(枝豆、とうもろこし、ごぼう、人参、空豆、栗、グリーンピース、キノコ類など)

とうもろこし	1 本
玄米	1 カップ

梅干し	1/2 個 (タネを外し、軽くたたいておく)
水	1 と 1/2 カップ～

紫蘇、三つ葉、小口ネギ、

作り方

1. 玄米は洗って浸水しておく。
2. とうもろこしを芯からはがし、芯と分けておく。
3. 鍋に玄米、水、とうもろこし、とうもろこしの芯、梅干しを加え蓋をしめて圧をかける。
4. 圧がかかったら、極弱火にして 50 分ほど炊く。
5. 出来上がったら、芯を取り出し、混ぜる。
6. 千切りにしたシソを飾る。

《アドバイス》

- 季節の野菜と薬味になるような野菜を飾る。

梅醤葛

材料

梅干し	1(小さめ、包丁でたたいておく)
葛	大 1(少なめの大 1)
水	1 カップ
醤油	小 1/8
生姜	少々

作り方

1. 葛粉と少量の水(1 カップ /分量内)を溶いておく。
2. 小さな鍋に水と梅干しを入れて、火にかけながらよく混ぜる。
3. 梅干しがよく混ざったら、混ぜなら 1 の葛を加える。
4. 透明感が出てきたら、醤油を入れて混ぜ、生姜も続けて入れて火を止める。

《アドバイス》

血液強化・消化促進・エネルギー回復にオススメです。

貧血・アレルギー・便秘・糖尿病・下痢(陰性のもの)・消化不良・化学物質過敏症・疲労・頭痛(前頭部)・頭痛(便秘を伴うもの)不眠症(便秘を伴うもの)・神経質・鼻腔の問題・胃の問題などがある場合に使えます。

煮しめ

材料

南瓜	1/8 程度
玉ねぎ	1 個
塩	少々
昆布	1 枚（切手サイズ）

作り方

1. 野菜を大きめに切る。斜めに切り、乱切りなど切り方はなんでもよいが同じ時間で煮えるように、ほぼ同じ大きさに切る。
2. 水少量を入れ、昆布を入れて蓋をして沸騰させる。
3. 玉ねぎを入れて数分（玉ねぎの匂いがなくなるまで蓋をしない）中弱火で煮てから、塩少々をそれぞれの玉ねぎに振る。
4. 南瓜を入れて蓋をし、1-2 分煮る。蓋をあけて、玉ねぎ同様に塩をふる。蓋をして火加減をごく弱火にして 2-30 分煮る。
5. 出来上がった時にはほぼ水のない状態になっている。

《アドバイス》

- 波動の食事法ガイドにある野菜の組み合わせを取り入れて Ok。

ごま塩

材料

ごま	小 18
自然塩	小 1

大さじ、小さじどちらでも Ok。ごまと塩の比率が 1:18 であること

作り方

1. フライパンに塩を入れ、サラサラな灰色の状態になるまで炒る。
2. すり鉢に移し、パウダー状になるまでする。
3. ごまを目の細かいザル（またはこし器）で洗い、よく水気をきる。
4. フライパンを熱し、ごまを入れ、中火にかけて、木ベラでやさしく混ぜながら炒る。最後の方に弱火にし、約 8～10 分炒る（指でつまんで、ごまが簡単につぶれれば、炒り上がり。）炒り過ぎて苦くならないように気をつける。
5. 熱いうちに 2 のすり鉢に移し、力を入れずに“やさしくすりごまがつぶれて塩とよく混ざるようにする。冷まして密閉容器に移す。

《アドバイス》

- 個人のニーズ・環境・気候の変化に合わせて、ごまと塩の比率を変えることができる。通常、塩 1 に対してごまは、12～18 倍体質によっては、1:25 にする。
- 黒ごま、白ごま、金ごまのいずれかで作ることができる。
(大さじ、小さじどちらでも Ok)

青菜の海苔巻き

材料

青菜	適量	(小松菜、大根葉、ケール、青梗菜など…)
海苔	1 枚	
梅紫蘇	少々	

作り方

1. 青菜はサッと湯がく。
2. ザルに野菜をあげて、水をきり多少タオルで水分をとる。
3. 海苔をす巻きのうえにおき、青菜を並べ、その上に梅じそを一筋(少量) おく
4. 手前から海苔を巻いていく。

《アドバイス》

- 青菜ならなんでも Ok 可能。
- ごまや種を散らしてもおいしいです。

雪 鍋（みぞれ鍋）

材料

大根おろし	3/4 カップ
お豆腐	1/4 丁～
塩	少々

作り方

1. おろした大根を鍋に入れ、沸騰させる。
2. 一口大に切った豆腐を鍋に入れて、弱火にし、少しの塩をふる。
3. 大根の臭みがとんだら、蓋をして 3-5 分前後弱火で煮る。

《アドバイス》

- 火を通すのは 5 分ぐらいで終わるようにする。
- おいしいお豆腐を使うのがおすすめ。

ひよこ豆のフムスと生野菜

材料

ひよこ豆	1 カップ
昆布	2 枚（切手サイズ）
梅干しペースト	小 1

作り方

1. ひよこ豆を浸水し、昆布を入れて圧力鍋で 1 時間煮る。
2. すり鉢にひよこ豆を入れ、スリコギであたる。
3. 必要であれば、ひよこ豆の煮汁を加えて固さを調整させる。
4. 梅干しペーストを入れる。

《アドバイス》

- 生野菜にはきゅうり、人参、セロリなど… をあわせる。

ごろごろスープとクスクス

材料

クスクス	1/2 カップ
水	2-3 倍
塩	少々
昆布	1 枚（切手サイズ）
ひよこ豆	3 倍の水で炊いておく
ローリエ	1 枚（あれば）

冷蔵庫にある季節の野菜 玉ねぎ、人参、空豆、ブロッコリー、セロリ、絹さや、ラディッシュ、キャベツ、小松菜 etc…

作り方

1. クスクスは水に塩少々を加えて 15 分程度炊く。
2. 鍋に水をフツフツさせて、玉ねぎを水炒めし、においがなくなったところで塩少々を加える。
3. 人参、南瓜、蓮根などの根菜を入れて、水、昆布、ローリエを加え沸騰させる。
4. 数分したところにひよこ豆（煮たもの）を加える。
5. 10-15 分程度煮たら、塩・醤油を加え、更に数分煮る。
7. 炊いたクスクスをボウルに入れて、スープを注ぐ。

《アドバイス》

- 野菜はゴロッと大きめに切る。

ペンネと赤玉ねぎの梅セサミソース

材料

ペンネ	200G
赤玉ねぎ	中 2-3 個（1センチ角切り）
梅干し	2～4 個（種を取って叩いておく）
水	適量
炒りごま	大6～
塩 少々	
パセリ or ベジル、青じそ etc	適量

作り方

1. 鍋に少量の水を入れて、玉ねぎの水炒めをする。玉ねぎのツンとした香りが消えたら、梅干しを加えてまたさらに炒める。
2. 鍋に 3/4 カップ～の水を入れて沸騰させる。
3. 鍋に水を入れて沸騰させる。沸騰したら弱火に落とし 20 分煮る。
4. ゴマをしっかりとすり鉢でする。
5. 沸騰したお湯に塩を加え、パスタをアルデンテに茹でておく。
6. 3 にすったゴマを入れて 5-10 分程度煮る。
7. 出来上がったソースにパスタを入れてからめる。
8. 薬味を飾る。

《アドバイス》

- ペンネでなく、スパゲッティやその他のパスタでも Ok。

梅きゅう

材料

きゅうり	1 本
梅ペースト	適量

作り方

1. きゅうりを、かたどって切る。
2. 梅ペーストを盛る。

《アドバイス》

- メニューの紹介というより、切り方、飾り方のご紹介です。

番茶寒天とソイシロップ

材料

番茶 550CC
(普通に煮出し冷ましたもの)

寒天フレーク 小 1/2 強
Or
棒寒天 1/2 本

オーツ or ライスミルク 1/2 カップ
※無ければ豆乳で Ok です
米飴 適量

作り方

1. 寒天フレークはぬるま湯にふやかしておく。(棒寒天の場合は洗ってからちぎる)
2. 鍋に番茶と①を入れて火にかけ、よく混ぜながら沸騰させる。
3. 別の鍋に豆乳 or ライスミルクを入れて、適量の甘味を入れる。
4. 火にかけて、煮詰める。

《アドバイス》

- その他のお茶、穀物コーヒーなども美味。
- 熱々のお茶でやると寒天が固まり溶けなくなるので、必ず人肌程度までは冷ましたものを使う。

青菜とワカメのおひたし

材料

青菜	適量
ワカメ	小 1/2
椎茸だし	1/3 カップ
塩	少々
醤油	大 1/2～
生姜	適量

作り方

1. 青菜は洗って、サッと熱湯で湯がく。
2. 鍋に椎茸だし、ワカメを入れて沸騰させ、塩、醤油で味を調える。
3. 火を止めたところに生姜のしぼり汁を入れて、冷めたら青菜にかける。

《アドバイス》

- わかめの代わりに昆布も Ok。
- 青菜だけでなく、彩に他の野菜を入れるのもよい。
- 油抜きした、油揚げなどを入れるのもよい。

車麩のカツ

材料

車麩	2 枚
ごま油	少々

A

生姜	適量
ニンニク	適量
醤油	大 1 程度
昆布だし	1 / 2 カップ

小麦粉	適量
水	適量
パン粉	適量

キャベツの千切り	適量
----------	----

作り方

1. 車麩は水に戻し、水をしぼる。
2. A の調味料をバット or ボウルに入れて車麩に液体を吸わせ、しばらく置いておく。
3. 小麦粉と水をボウルに入れて、軽く合わせる。
4. 2 の車麩に小麦粉をつけてパン粉をまぶす。
5. 高温になった油できつね色になるまでゆっくりと揚げる。

《アドバイス》

- 食べる時にはレモンなどの柑橘を添えたり、キャベツの千切りなど、油の消化を助ける食材を添える。

玉ねぎソース

材料

玉ねぎ（大）	1
昆布	1 枚（切手サイズ）
醤油	大 3
生姜	少々
車麩	1-2 枚

作り方

1. 鍋に少しの水を入れて、沸騰させる。
2. 玉ねぎを加え炒める。臭いがなくなったら昆布を入れる。
3. 蓋をして 20 分程度、弱火で煮る。
4. 醤油と生姜を加え、再び加熱する。

《アドバイス》

- 新玉ねぎでやるとより甘くなる。

茹で野菜

材料

季節の野菜 1～4 種類程度 適量

《キャベツ、(赤)、白菜、人参、ラディッシュ、キュウリ、セロリ、レタス、大根、かぶ etc… 》

塩(1 カップの野菜に対し) 小 1/4～

作り方

1. 大きなボウルに野菜を入れて混ぜ、刻んだ野菜 1 カップにたいして、塩 1 約小 1/2 ～小 1 を加え、手でやさしく混ぜる。
2. 漬物容器に移し、圧を加えて押す。漬物容器がない場合は、野菜をボウルに入れたまま皿を上のにのせ、重石をのせる。
3. 30 分～1 時間、または 1 時間以上漬ける。(漬ける時間は野菜によって変わる。) 野菜から水気が出て、水が上がるまで漬けておく。
4. 野菜の水気を絞る。塩辛い場合は、水でサッと洗う。

《アドバイス》

- 季節のフルーツやコーン、種子、ナッツなど入れても Ok。
- 塩でなく、他の調味料も可。

ごまと梅干しペーストソース

材料

炒りごま	大2
梅干しペースト	少々
野菜の煮汁	少々

作り方

1. 炒りごまをすり鉢でしっかりとする。
2. 梅干しペーストを入れて、野菜の煮汁でとく。

《アドバイス》

- 蒸し野菜や茹で野菜、ライスサラダ、麦サラダのドレッシングに。
- 季節によってはパセリやシソなどを加えてもよい。

人参ジュース栗ご飯

材料

玄米 1 カップ
人参ジュース（ストレート） 玄米に対して 3 倍
（うち半分を水にしても良いー人参ジュースによる）

甘栗 or 新鮮なむき栗 1 カップ
塩 少々

作り方

1. 玄米は洗ってよく水をきる。
 2. 全ての材料を圧力鍋に入れて、圧がかかったら 50 分。
- ※いつもの玄米の炊き方です。

《アドバイス》

- 甘めのご飯になるのでごま塩（1：18）が合う。

小豆南瓜

材料

小豆	1/3 カップ
南瓜	250G
昆布	2 枚（切手サイズ）
塩	小 1/8
水	適量

作り方

1. 水と昆布を入れ、蓋をしないで、ゆっくり沸騰させる。沸騰したら、昆布を取り出し、刻み、鍋に戻す。
2. 1に南瓜を入れて蓋をせずに沸騰させる。
3. 小豆を入れて、南瓜がかぶるぐらいの水を入れ、蓋をしてゆっくりと沸騰させる。
4. 弱火に落として、鍋敷きにのせ、60 分～75 分煮る。（途中水分がなくなったら、鍋肌からそっと水を足す。）
5. 小豆が煮えているのを確かめ、塩を入れてさらに 10 分程度煮る
6. 水分がなくなるまで火にかける。

《アドバイス》

- 南瓜の代わりに人参や玉ねぎでも Ok。

野菜のウォーターソテー

材料

青菜・キャベツ・長ネギ・ブロッコリー・白菜・青梗、根菜の葉っぱ
etc

野菜	適量
塩	少々
醤油	少々
炒りごま	少々
水	少々

作り方

1. 鍋に薄く水を張り、火にかける。沸騰したら、青菜（野菜）の硬い部分を加え、軽く火が通ったところで、順に青菜（野菜の）の葉／やわらかい部分を入れる。
2. 醤油で軽く味をつけ、野菜に火が通り、しかもパリッとして色が変わらないように炒める。器に盛り、ゴマを飾る。

ピクルス

材料

にんじん、大根、かぶ、きゅうり、ラディッシュ、玉ねぎ、セロリ
etc…

水	250ML
塩	小 1
昆布	1 枚（切手サイズ）

作り方

1. 水と塩を鍋に入れて沸騰させ、塩を溶かし、冷ましておく。
2. 好みの野菜を適当な大きさに切り、清潔な瓶に詰め込む。
3. 野菜の詰まった瓶の中に、1 の塩水（冷めていること）を野菜がかぶるまで入れる。
4. 冷暗所（冷蔵庫ではない）に数日置く。

《アドバイス》

- 発酵過程で泡が浮いてきたら、スプーンなどで取り除く。
- 数日経って、発酵の香りがしたら、すぐに冷蔵庫に入れて保管。
- 1-2 週間程度で食べきる。（季節による）

小豆のパスタスープ

材料

小豆 1/2 カップ
セロリ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、かぶ、蓮根 etc…
季節の野菜

昆布 2 枚（切手サイズ）
水 適量

醤油 少々

パセリ、長ネギ（薬味） 適量
パスタ（ロング） 適量

作り方

1. 小豆と昆布を鍋に入れ煮る。（事前に小豆を浸水しておくとも早く煮える）
2. 小豆が柔らかくなったところで、昆布を取り出し、細かく切って鍋に戻す。
3. 陽性の野菜から順に入れ煮ていく。
4. 野菜にだいたい火が通ったところに醤油を入れる。
5. パスタを割り入れて数分煮る。最後に薬味系の野菜を入れる。

ザワークラウト

材料

キャベツ	1/2
塩	小 2
キャラウェイシード	少々

作り方

1. 保存瓶は煮沸し、ボウルは熱湯をかけて殺菌する。
2. キャベツは外側の葉を除き、4 等分に切る。堅い芯を取り、太めのせん切りにする。
3. 2 の重さを量ってボウルに入れ、分量の 2%の塩をふり入れてしんなりするまで手でもみ込む。
4. 手でギュッと押し込みながら、保存瓶に詰める重石をのせる。
5. 常温で 3～6 日間おいて発酵してきたら、ラップで覆ったままふたを閉め、冷蔵庫の野菜室で約 2 週間熟成させる。

《アドバイス》

- キャラウェイシードはなくても Ok。

ライスパディング

材料

玄米ご飯	1 膳
アーモンド	1/4 カップ
米飴	大3〜
塩	少々
レモン or みかんの皮	少々
ライス or オーツミルク	適量
お水	適量

作り方

1. 沸騰したお湯でアーモンドを数分煮て、皮をむく。
2. 鍋に玄米に少しのお水とライス or 豆乳、アーモンドを入れて10-15 分程度煮る。
3. 米飴、塩、で味を調整し、最後に柑橘系の皮を入れる。

《アドバイス》

- お好みでシナモンパウダーを入れても Ok。
- アーモンドやオーツミルクも Ok。

お粥&おじゃ

材料

お粥	1 膳
水	1 カップ～
麦味噌	適量
昆布	1 枚（切手サイズ）
丸い野菜や根菜類	適量（季節に合わせ、自分の体と相談）
薬味	

作り方

1. 土鍋に水、昆布を入れ、火にかける。
2. 野菜を入れて数分煮る。
3. お粥を追加して、半分フタをかけ、とろみがつくまで 10-20 分程度煮る。
4. 味噌（小1 程度）で味付けをする。
5. 最後に薬味を入れる。

《アドバイス》

- 体調や季節に合わせて野菜や調理器具を選ぶ。
- 体調により、味噌以外の醤油や塩も Ok。

りんごとザワークラウトと人参サラダ

材料

りんご	1/2 個
ザワークラウト	りんごと同量
人参	りんごと同量
塩	少々

作り方

1. ボウルにりんごと人参をすりおろす。
2. 1 にザワークラウトを追加する。

《アドバイス》

- 味付けの塩は味を見てから入れる。
- 夏はレモン汁などを入れるとサッパリ食べられる。

ベジロール

材料

白菜 数枚

青菜 小松菜、菜の花、大根の葉、人参の葉、ケール、カブの葉、など
など

人参 1/2 本（塩でもむ）
もしくは ピクルス、たくあん、ザワークラウトなど

アーモンド、南瓜の種、ピーナッツ、ひまわりの種 適量

自然塩 少々

作り方

1. 白菜と青菜を湯がく or 蒸す。
2. 白菜を巻き簾の上にのせ、順に青菜、ピクルス、ナッツ（種）をのせてまく。

蓮根湯

材料

蓮根 1／2カップ（すりおろす）

水 1／2カップ

塩 or 醤油 少々

生姜 適宜

作り方

1. 生の蓮根をすりおろし、ガーゼなどの薄い布で汁を絞る。
2. 汁を鍋に入れ、蓮根のしぼり汁と同量の水を加える。
3. 弱火で 5-8 分煮て、塩ひとつまみ（または醤油数滴）を加え、熱いうちに飲む。

《アドバイス》

- この飲み物は肺と呼吸器系を強化する働きがあります。
- アレルギー・鼻腔の問題・慢性の咳にも使用できます。

テンペロールキャベツ

材料

キャベツ	2 枚（大きな葉っぱ）
テンペ	80G
南瓜	少々

ザワークラウト、オリーブ、たくあんなどの漬物 少々

ひまわり、南瓜、ピーナッツなど 適量

塩	少々
水	少々

作り方

1. 鍋に少量の水を入れて沸騰させる。キャベツを丁寧に剥がしす。
2. 塩、少々を加え、キャベツの葉がしんなりするまで火を通す。
3. しんなりしたはにテンペ、南瓜、ザワークラウト、種子類を入れて包む。
4. 先ほど、キャベツの葉を煮た鍋に戻し入れて、沸騰したら 20 分程度 火を通す。

《アドバイス》

- 中に入れるものは、自由自在。

南瓜ポタージュ

材料

かぼちゃ	150G
玉ねぎ	中 1/2
昆布	1 枚切ってサイズ
あまりご飯	1/2 膳～
白味噌 or 塩	適量

胡椒、生姜はお好みで

作り方

1. 南瓜はタネをとり、適当な大きさに切る。
2. 玉ねぎも適当な大きさに切る。
3. 鍋に水少々と昆布、玉ねぎを入れ、蓋を開けたまま沸騰させる。
4. 南瓜を加え、少しの水で南瓜が柔らかくなるまで炊く。
5. 昆布を取り出す。
6. 水を入れて沸騰したところに、残りのご飯を入れて 10 分煮る。
7. 味をみながら味噌を加え、バーミックス or ミキサーなどでスープの中身を攪拌させる。
8. 再び沸騰させて、味を調整する。

《アドバイス》

- ブロッコリーや、カリフラワーなどでも代用可能。

あらめの煮物（青菜入り）

材料

あらめ	手のひらにふんわりのせた状態が一人前
厚揚げ	2/3 枚
青菜	適量
醤油	適量
炒りごま、ひまわりの種、コーンなど	少々

作り方

1. あらめを洗って、水気をきる。厚揚げは熱湯にくぐらせて、油抜きし、食べやすい大きさに切る。青菜も食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にあらめ、水を入れ、フタをせずに沸騰させる。沸騰したらフタをして弱火にし、20分煮る。
3. 醤油を入れて 5-10 分程度煮る。
4. 青菜を合わせて数分煮て火を止める。

《アドバイス》

- 食事法ガイドに掲載されている組み合わせを使って、積極的に食べて欲しい食材の 1 つ。
- 体調や季節に合わせて入れる具材を考える。

シードボール

材料

かぼちゃの種	1/4 カップ
ひまわりの種	1/4 カップ
ライスフレーク	1/2 カップ

玄米水飴	大 1～
塩	少々

作り方

1. かぼちゃの種とひまわりの種をカリカリになるまで、それぞれ炒る。
2. 米飴をフライパンに入れて、弱火にかける。
3. 沸騰した米飴に塩を加え、種とライスフレークを合わせる。

《アドバイス》

- 体調によっては、種は茹でて食べる。

南瓜とりんごのプディング

材料

南瓜	150G
A	
豆腐	100G（水をきっておく）
米飴	大3～
白味噌	少々
シナモン	小 1/4
塩	少々
米粉	適量
りんご	1/2 個 （いちょう切り）
南瓜の種（あれば）	大1

作り方

1. 南瓜を蒸す。蒸し上がったら皮をむいて A の材料とフードプロセッサーに入れ攪拌する。
2. オーブンを 180 度に余熱する。1 をボウルにうつし残りの材料をさっくり混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器に入れ、オーブンで約 20 分程度焼く。

《アドバイス》

- 蒸しても良い。

椎茸と昆布だしの素麺

材料

干し椎茸 1-2 個（浸水しておく）
昆布 1-2 枚（切手サイズ）

素麺 or 冷麦 適量

塩 適量

醤油 適量

葉物野菜（冷蔵庫にあるモノならなんでも）

作り方

1. 干し椎茸と昆布は使う数時間前から浸水しておく。
2. 素麺は茹でてザルにあけておく。
3. 1 を鍋に入れて沸騰したら昆布を取り出し椎茸は刻んで鍋に戻す。
4. 塩を入れて、蓋をして数分したら、醤油を入れて味を整える。
5. 葉物野菜を入れて、数分煮る。

《アドバイス》

- 味付けの塩は味を見てから入れる。
- 夏はレモン汁などを入れるとサッパリ食べられる。

レンズ豆ソース

材料

レンズ豆	1/4 カップ
水	3/4 カップ
昆布	1 枚 (切手サイズ)
醤油	大 1〜
生姜	少々

作り方

1. 鍋にレンズ豆と昆布、水を入れる。
2. 沸騰したら弱火にして、20 分程度煮る。
3. 醤油を入れて、味を整え、すりおろした生姜汁を止める直前に入れる。

《アドバイス》

- ごぼうや人参、蓮根などの根菜類と煮てもよい。

切り干し大根と昆布

材料

切干大根	1/2 カップ
人参	適量
刻み昆布	1 枚分 (切手サイズ)
醤油	大 1～
高野豆腐	1 枚
いり胡麻	少々

作り方

1. 切干大根はサッと洗い 5 分浸水する。人参は千切りにしておく。
2. 高野豆腐は浸水してからよく洗い、5 ミリ程度の薄さに切る。
3. 鍋に昆布と切干大根、高野豆腐を入れて火をかけ、沸騰させたところに人参を加える。
4. 弱火に落として、10-15 分火にかけ、醤油を入れる。
5. さらに 5 分煮てから火を止める。

《アドバイス》

- 高野豆腐の代わりに、厚揚げや、油揚げなどもよい。

蕎麦の実サラダ

材料

蕎麦の実	1/3 カップ
水	2/3 カップ
塩	少々

きゅうり、トマト、人参、大根、キャベツ、ブロッコリー、スプラウト、かぶ、セロリなど…

炒り胡麻	適量
みそ	適量
野菜を茹でたお湯	少々

作り方

1. 鍋にお湯を沸かして、蕎麦の実を入れる。
2. 弱火に落として、フタをして 20 分炊く。
3. 野菜を適当な大きさに切って、茹でる。
4. 味噌ごまドレッシングを用意しておく。

《アドバイス》

- 茹でた野菜はベチャベチャにならないように、盆ざるや布巾を上手に使う。

ひじきと人参

材料

ひじき	手のひらが1人前（事前に戻しておく）
人参	1本
ひまわりの種	適量
醤油	適量

作り方

1. ひじきは浸水して戻しておく。
2. ひじきと水（ひたひた）を鍋に入れて沸騰させる。
3. 弱火に落とし、ゆっくり10分煮て、大きめの乱切りにした人参を加える。
4. 15分煮たところで、醤油を加え、全部で50分程度煮る。
5. 火を止めて、炒ったひまわりの種を入れる。

《アドバイス》

- 長ひじき、短ひじき、どちらでも可。

黒豆と乾物の煮物

材料

黒豆	1/2 カップ
切干大根	少々
高野豆腐	1-2 個
昆布	1 枚 (切手サイズ)
干し蓮根	少々
干し椎茸	1-2 個
水	適量
醤油	少々

作り方

1. 黒豆は浸水しておく。
2. 高野豆腐は白い色がなくなるように、よく洗う。
3. 醤油以外の全ての材料を圧力鍋に入れる。
4. 材料がしっかりかくれるように材料を入れて沸騰させる。
5. 圧をかけて 60～80 分炊く。
6. 圧が下がったら蓋をあけて、味を見ながら醤油を回し入れ 10-15 分程度煮る。

ふろふき大根

材料

大根	4 個 2～3 センチの厚み(大きさによる)
大根葉	少々
麦味噌	小 1
昆布	1 枚 (切手サイズ)
自然塩	少々

作り方

1. 鍋に水少量と刻んだ昆布を入れて沸騰させ昆布から出汁をとる。
2. 大根を入れて、中強火で 10 分程度煮る。
3. 塩を少々かけてさらに 10 分程煮る。(途中ひっくり返す。)
4. 味噌を水で溶いておく。
5. 味噌を大根にかけてさらに数分煮、大根葉をのせる。
6. 6～7 分煮たら(他の葉の時はもっと短く)火を止める。

ごまわかめ・ごまゆかり

材料

炒り胡麻

小 7

わかめ

小 1 (ふえるワカメちゃんタイプ)

作り方

1. わかめをフライパンで炒る。
2. すり鉢にわかめを入れて、細くなるようにあたる。
3. 炒ったごまと混ぜ合わせる。

ミネストローネ

材料

レンズ豆	大 4
パスタ	適量
好みの野菜	(好みの野菜—玉ねぎ、人参、セロリ、南瓜、ブロッコリー、長ネギ、ごぼう、かぶ、キャベツ、コーン)
昆布	1 枚 (切手サイズ)
塩	少々
醤油	適量
水	適量
生姜	スライス or すりおろす

作り方

1. それぞれの野菜を適当な大きさに切る。
2. 鍋にレンズ豆、水と昆布を入れ沸騰させる。沸騰したら、昆布を取り出し、刻み、鍋に戻し 20 分程度煮る。
3. 切った野菜を陽性の順に入れていく。再び沸騰したら、弱火にして 10 分煮る。
4. 塩や醤油、生姜、胡椒などを加え、数分煮て、味を調える。

《アドバイス》

- 既に煮てある豆を入れても Ok。
- 緑や茶色のレンズ豆の場合は、昆布といっしょに水から煮る。
- オレンジのレンズ豆の場合は、煮る時間がもっと短くて Ok。

梅風味チャーハン

材料

玄米（残りもの） 2膳分
野菜 季節の野菜、ブロッコリー、セロリ、根菜類、ネギ、パセリや
その他の葉物など…

ごま油	少々
梅干し	適量
醤油	適量

作り方

1. 梅干しをたたいたペーストと醤油をあわせておく。
2. フライパンに油を熱し、根菜から順に炒め甘い香りがしてきたら、塩を加える。
3. 梅干しと醤油を合わせ、フライパンに加える。
4. ご飯を入れて、混ぜ合わせる。

《アドバイス》

- 玄米が余った時に、サッと茹でた野菜（青菜）を仕上げに入れるのもよい。
- 豆腐や豆を加えてもよい。
- 種を入れても Ok。

りんごの葛煮

材料

りんご	1 個
塩	少々
葛	大1
水	1/4 カップ

作り方

1. りんごをいちょう切り or 一口大の大きさに切る。
2. 1を鍋に入れて、少しの水（分量外）と塩少々ふり蓋をして沸騰させる。
3. 沸騰したら、弱火に落として、5-10 分程度煮る。
4. シナモンをふる。
5. 水で溶いた葛をまわし入れ、透明になるまで煮る。

《アドバイス》

- りんごの煮る時間は種類、切った大きさによって決める。
- 火を通しすぎると、陰性ではなく陽性のデザートが出来上がるので、ほどほどに煮る。

蒸し野菜と納豆ドレッシング

材料

好きな野菜（青菜） 適量

納豆

長ネギ

海苔

醤油

作り方

1. 納豆をよく叩いておく。（ひきわり納豆を使用してもよい）
2. 刻んだ長ネギと海苔、醤油を加え、15 分以上おいておく。
3. 蒸し器のお湯に塩ひとつまみを加える。
4. 沸騰した蒸し器に青菜を入れて蒸す。

《アドバイス》

- 蒸し野菜でなく、茹でた野菜にかけても Ok。
- 炒りごまを入れてもおいしい。
- 海苔の代わりに青のりやあおさを代用しても Ok。

玉ねぎの丸ごと煮

材料

玉ねぎ 適量

白味噌 or 麦みそ 適量

作り方

1. 玉ねぎを4等分に切る（切り落とさないこと）
2. 切り込みを入れた間に味噌を入れる。
3. 鍋に玉ねぎと水を入れて、フタをしめて沸騰させ、沸騰したら弱火に落とし、30分程度煮る。

《アドバイス》

- 通常の新玉ねぎだとさらに甘味があるが、新玉ねぎの時は少し時間を短く。水分量も多いので、最初に入れる水の量を注意する。

きんぴらごぼう

材料

ごぼう	1/2 本
人参	1/2 本
蓮根	ごぼう・人参と同量ぐらい
生姜	適量
醤油	適量
塩	少々

作り方

1. ごぼう、人参、蓮根、それぞれ適当の大きさにきる。
2. ごぼうを水炒めする。甘いかおりがしてきたら、塩少々を入れる。
3. 続けて、人参、蓮根も同様に炒める。野菜の半分ぐらいの量の水を入れて沸騰させ、弱火に落として 20-30 分煮る。
4. 醤油をまわし入れ、火を止める直前に生姜汁を入れる。
5. 盛り付けして炒りごまをふる。

《アドバイス》

- 水炒めでなく、ごま油でも Ok。
- 煮る時間は季節、体調にあわせて調整する。
- 葉つき人参があれば、葉っぱも使う。

まるごとアップル

材料

りんご	1～2個
自然塩	少々

A

アーモンドパウダー	大2～
梅干しの種の中身	1個
塩ひとつまみ	
レモン or オレンジの皮	少々
米飴	適量

お好みでシナモンなども◎

作り方

1. リンゴの中心に穴を開ける。（りんごの穴は底まであけない）
2. A の材料全てを混ぜ合わせ、1 に詰める。
3. 鍋に少しの水と塩少々を入れ、りんごを約10分蒸し煮にする。

《アドバイス》

- アーモンドや胡桃などのナッツを入れても美味

オリジナルプレスサラダ（エクスチェンジ）

材料

プレスサラダに入れられるもの、数種類ご用意ください。
なんでも OK

チームになって、プレスサラダを作ります。

梅エキス葛ドリンク

材料

水	1 カップ
葛	小 1
梅エキス	少々
米飴	小 1 ～
塩	少々

作り方

1. 鍋に水と葛を入れてとき、塩少々を加え火にかける。
2. 混ぜながら、ゆっくり沸騰させる。
3. 沸騰したら、米飴、梅エキスを入れ 1 分程度煮る。

飴くず湯

材料

水	1 カップ
玄米水飴	適量
葛	大 1/2
梅酢	少々

お好みで

生姜汁	少々
-----	----

作り方

1. まず半分の水と葛をボウルでといておく。
2. 鍋に残り半分の水と甘酒を入れて、よく混ぜてから火にかける。
3. 火にかけている間もヘラで混ぜ続け、1 の水でといた葛と梅酢を入れる。
4. 沸騰したら、そのまま 1 分程度混ぜる。

《アドバイス》

- 梅酢の代わりに塩でもよい。

人参ジュースとクスクスデザート

材料

クスクス	1/4 カップ
人参ジュース	1 カップ
干しあんず	4 個

ナッツ（アーモンド、くるみ、種など）適量

塩 少々

作り方

1. 鍋に人参ジュース・クスクス・干しあんず・塩を入れ火にかける。
2. 沸騰したら蓋をして、弱火で5分煮る。火からおろし2分蒸らす。
3. アーモンドを加えて、黄べらで混ぜ合わせ、流し缶などの容器に入れて冷やす。

《アドバイス》

- 冷蔵庫で3日ぐらい保管できる。
- あんずはなくてもOK。
- グレーズとして、りんごジュースに葛を塗ってもよい。

干し椎茸ご飯

材料

干し椎茸	1-2 個
水	1.5-2 倍
玄米	1 カップ
醤油	小 1

作り方

1. 玄米を洗ったら、分量の水を入れる。
2. 干し椎茸も米と一緒に浸水させる。
3. 炊く直前に、醤油を入れて、通常通りに炊く。
4. 圧が下がったら(or 炊き上がったたら)椎茸を取り出し、刻んで戻す。

《アドバイス》

- 仕上げに刻んだネギやパセリなどをのせる。
- 他の乾物でもできるので、アレンジを広げていきましょう

大根葉のごま油炒め

材料

大根葉	適量
醤油	適量
みりん	適宜
炒り胡麻	適量
ごま油	お好みで

作り方

1. 大根葉を刻む。
2. ごま油をフライパンに入れ 1 を炒める。
3. 醤油、みりん で味付ける。
4. 炒りごまをふりかける。

《アドバイス》

- 葉っぱの炒りすぎに注意。
- 人参やかぶの葉っぱでも Ok。

豆腐ステーキ 野菜あんかけ

材料

豆腐	1/2 丁
地粉	少々
キノコ類や野菜	
(人参、キャベツ、小松菜、ラディッシュ、もやし、青梗菜、白菜、 長ネギ、セロリ etc… 季節の野菜を多めに)	
塩	少々
醤油	少々
葛	大 1
水	1/2 カップ

作り方

1. 豆腐を人数分に切り、粉をまぶす。フライパンに油少々を熱し、両面を焼く。
2. 鍋に少量の油を熱し、キノコ、その他の野菜(根菜から)を順に炒める。塩を加え、昆布だし 100CC(分量外)を加え、炒め煮する。
3. の全体に火が通ったところに、醤油で味付けする。
4. 水溶き葛を、ダマができないように混ぜながら少しずつ加える。
5. 火をとめてから生姜のしぼり汁を加える。
6. お皿に豆腐を持って、野菜あんかけをかける。

きび南瓜

材料

南瓜	1/8 個
たまねぎ	1/2 個
きび	1/2 カップ
塩	少々
水	きびの 3 倍の水

作り方

1. 南瓜、玉ねぎを食べやすい大きさにきる。
2. 鍋にきび、南瓜、玉ねぎを入れて、塩を入れる。
3. フタを開けたまま沸騰させ、沸騰したら弱火にして 50 分程度炊く。

《アドバイス》

- 南瓜がない場合（ない時期）は人参、ブロッコリー、カリフラワーなど、他に代用できるもので作る。

大根と人参ドリンク

材料

大根	1/3 カップ
人参	1/3 カップ
水	大根と人参を合わせた量と同じだけ
梅干し	1/2 個
海苔	1/3 枚
醤油	数滴

作り方

1. 大根、人参と水(2/3 カップ)を鍋に入れる。
2. 沸騰したら、弱火に落とし 3 分煮てから、醤油 5-6 滴入れる。
3. 海苔 1/3 と梅干し 1/2 個を加えて、さらに数分火を通す。
4. スープも具材もそのままいただく。

《アドバイス》

- 肺・大腸の問題の時は、蓮根も追加する。
- 蓮根も追加した時は、水の量をあと 1/3 カップ増やす。

むぎシチュー

材料

玄麦	1 カップ（浸水しておく）
水	麦の3倍の水
麦味噌	適量
昆布	切手サイズ1枚
高野豆腐	2個 程度（よく洗う！）一口大に切る
丸い野菜、根菜類	適量（冷蔵庫になるもの）
切干大根	手のひら1で1人前
生姜	少々

作り方

1. 圧力鍋に麦、麦の3倍の水、塩を少々加え半圧にして50分炊く。
2. 別の鍋に水少々と昆布を加え、沸騰させる。2～3分したら取り出し、刻んでまた鍋に戻す。
3. 玉ねぎを数分炒め、その後、陽性の野菜から重ねていく。
4. 高野豆腐と炊いた麦をのせ、戻した切干大根をのせ野菜が隠れるくらいまでに水（切干大根を戻し水も）を加える。
5. スライスした生姜もしくは下ろした生姜を加え沸騰させ、弱火で約20分煮込む。
6. スープ少々で溶いた味噌を入れ、蓋をしてクツクツと10分煮る。
7. 最後に長ネギの緑の部分を入れる。

《アドバイス》

- 根菜類や甘い野菜で甘みを引き出し豆製品を上手に使うと良い。

蒸し野菜と豆腐あえ

材料

お好みの野菜（青菜）	適量
豆腐	1/2 丁
梅干し or ペースト	少々（梅干しはたたいておく）

作り方

1. 蒸し器を沸騰させ、塩をひとつまみ入れる。
2. 切った野菜、（陽性のものから）入れて蒸す。
3. 豆腐は一度湯がき水をきる。
4. すり鉢に梅干しをよくすり合わせ、豆腐を入れて軽くつぶす。

《アドバイス》

- 豆腐にすりごまを入れても Ok。

甘栗のデザート

材料

甘栗	100G
水	適量(1 カップ～)
昆布	1 (切手サイズ)
レモンの皮	適量

作り方

1. 甘栗と水と昆布を鍋に入れ沸騰させる。
2. 沸騰したら、弱火に落とし 20 分炊き、昆布を取り除く。
3. 栗をこしきでこし、煮汁と合わせる。
4. レモンの皮をすりおろし加える。

《アドバイス》

- レモンの皮がないときは、他の柑橘系でも Ok。
- 無農薬がおすすめです。

第一大根湯

材料

大根	大 3
生姜	小 1/2
番茶（三年）	400cc
醤油	小 1

作り方

1. 大根、生姜をすりおろし、醤油を混ぜ合わせる。
2. 熱々の三年番茶を入れる or 茶漉しに 1 を入れて、三年番茶を注ぐ。

《アドバイス》

飲んだあとは、ドッと汗が出てくるように、布団をかぶり、しっかり汗をかく。そのあとは、着替える。

甘酒と人参ジュース

材料

甘酒	1/3 カップ
人参ジュース	1/2 カップ
水	適量
塩	少々

作り方

1. 甘栗と人参ジュース、水と塩を鍋に入れる。
2. ゆっくり沸騰させ、塩を加え、数分煮る。

《アドバイス》

- 水の量は、甘さに合わせて入れる。
- 冬場は葛を入れると体が温まる。