

# 波動が上がる食事法

## アドバンスコース

2023/7/10

### Lesson 1

ひえと季節のフルーツケーキ

ハト麦サラダ

にんじんときゅうりのラベ



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

## ひえと季節のフルーツケーキ

### 材料

ひえ 30G

アーモンドプードル 30G  
季節のフルーツ 適量

### 【A】

りんごジュース 120cc  
塩 ひとつまみ

### 【B】

りんごジュース 100cc  
寒天パウダー 小 1/2

### 作り方

1. ひえをよく洗って小鍋に入れる。【A】を入れて火にかける。
2. 沸騰したら蓋をして、極弱火に落として20分炊く。
3. 火を止め、アーモンドプードルを入れてさっと混ぜて、蓋をして3分蒸らし、容器に入れて冷ましておく。
4. 粗熱がとれたところに、フルーツを並べる。
5. 小鍋に【B】を入れて火にかける。
6. 木べらで鍋底を混ぜながら沸騰させたら火を止め、そっと流し入れる
7. フルーツの頭が少し出るくらいまで入れ、冷やし固める。

### 《コメント》

季節のフルーツを上手にとり入れたら、どの季節にもいけますね

## ハト麦サラダ

### 材料

はと麦 1/2 カップ（2倍の水一圧力で炊いておく）

### 季節の野菜

ラディッシュ、赤玉ねぎ、コーン、大根、にんじん、インゲン、小松菜、つるむらさき、きゅうり、

### 【梅干しドレッシング】

梅干し	1 個
パセリ	大1みじん切り
昆布だし	1/4 カップ
玉ねぎのすりおろし	小 1

梅酢 オプション

### 作り方

1. 野菜は茹でてざるにあげる。
2. 茹でない野菜は、水をきって塩少々をふっておく。
3. すり鉢にはせると入れて、よく吸って細かく刻んだ梅肉ペースト上にして、すりおろし玉ねぎを加え、出汁を追加する。
4. ボウルに野菜、はと麦を入れてさっと合わせる。
5. 味を調整し足りない時は、梅酢少々を加える。
6. 器にもり、パセリを全体に散らす。

## にんじんときゅうりのラペ

### 材料

人参	1本
きゅうり	1本
梅酢	適量
マスタード	少々
パセリ	大1
炒りごま	大1/2

### 作り方

1. 人参、きゅうり、それぞれをピーラーでむく。
2. ボウルに入れて、梅酢でもみ合わせる。
3. 1時間程度おいて、水をよく切り、仕上げにマスタード、パセリ、胡麻などで味付けをする。

### 《コメント》

切り方により、驚くほど、野菜の味が変わります。