

波動が上がる食事法

アドバンスコース

2023/2/20

Lesson 4

ちらし寿司

ワカメと青菜のウォーターソテー

桜甘酒プディング



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

ちらし寿司

材料

玄米ご飯	1カップ
人参	1/2本
干し椎茸	2個
菜の花	数本
蓮根	1/3個
ラディッシュ	2—3個

米飴	大1
梅酢	少々
玄米酢	大1
醤油	大1

豆腐	1/2丁（水切りしておく）
南瓜	（蒸した状態で）3/4カップ程度

作り方

1. 玄米に干切りにした干し椎茸と醤油大1を入れ、少し固めに炊き上げる。
2. 米飴、梅酢、玄米酢を混ぜ合わせ、お米と合わせる。
3. 人参は干切り、もしくは、チーズおろしですりおろし、ボウルに入れて梅酢を軽くふり、よくもんでおく。
4. かぼちゃの皮をむいて、蒸しておき、マッシュしてする。
5. 豆腐と4のかぼちゃをフライパンに入れ、さえ箸で混ぜあわせ、塩、醤油少々を加えて炒める。
6. 菜の花、蓮根、ラディッシュは軽くゆがき、ザルにあげておく。
7. ご飯に人参を合わせる。最後に他の具材を盛り付ける。

《コメント》

5の豆腐には、甘酒や米飴などを入れて、気持ち甘くしても良い—かぼちゃが甘い場合は必要なし

木のエネルギーの調理法をうまく取り入れましょう。

ワカメと青菜のウォーターソテー

材料

青菜 1/3 羽

わかめ 小1

生姜 適量

醤油 少々

作り方

1. 青菜を適当な大きさに切る。生姜はすりおろしておく。
2. フライパンに水を入れて青菜を水炒めする。水がなくなりそうになったら少しだけ加える。
3. 歯ごたえのあるうちに、醤油少々加え、わかめを入れる。
4. 火を止める直前に生姜を入れる。

《コメント》

生わかめでも大丈夫ですが、その場合はしっかり塩ぬきをしておく。
癌などの重い病気の場合は、生姜は早めに入れ、数分間火を通す。

桜甘酒プディング

材料

桜の塩漬け	1-2 個
甘酒	1/2 カップ
米粉	大 2
水	1 カップ
自然塩	少々
寒天パウダーor 棒寒天	小 1 or 5G

桜ソース

水	1/3 カップ
米飴	大 1
葛	小 1

彩りに桜づけとイチゴ、ミントなど

作り方

1. 桜の塩漬けを水に戻し、塩気を抜いておく。
2. 鍋に米粉、寒天と水を入れてよくかき混ぜたら、火にかける。
3. 寒天が溶けてきたら、甘酒と塩を入れて混ぜ合わせ沸騰させる。
4. 沸騰したら、数分にて火を止める。
5. ソースの作り方：水、米飴、葛を鍋に入れて、よく混ぜ合わせる。
6. 火にかけて、沸騰したら数分煮たて、水をしばった桜の花びらを入れる。
数分してから火を止める。
7. 容器に入れて、固まったプディングに、ソースをかけ、イチゴやミントなどを飾る。

《コメント》

さっぱりさせるために、レモンなどを入れるのも良いです。