

波動が上がる食事法

アドバンスコース

2023/2/2

Lesson 1

恵方巻き
丸ごとアップル



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

恵方巻き

材料

玄米（気持ち硬めに炊いたもの）適量

のり 1 枚

厚揚げ 1/3 枚

青菜 適量

人参 適量

干し椎茸 2個（水に戻しておく）

切干大根 少々

シラス、きゅうり、アボカド、わかめふりかけ、ゆかり、炒りごま

梅酢 少々

米酢 少々

米飴 少々

醤油、塩、みりん（具材の味付けに使用します）

りんごジュース

作り方

1. 玄米を 1.5 倍で炊く。
2. 厚揚げは油抜きをして、細長く切り素揚げする。
3. 青菜と人参は軽く湯がいておく。
4. 切干大根は水とりりんごジュースで戻し、梅酢をあえる。
5. 干し椎茸は干切り。鍋に水と椎茸を入れ 10 分煮たところに醤油、みりんを加え水分を煮飛ばす。
6. のりを簀巻きにのせ、ご飯を広げる。
7. その上に好きな具材をのせて手前からぐるりと巻く。

《コメント》

恵方巻きの中身はなんでも Ok。七福神に合わせて、7種類の具材が主流だそうです。

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。

《コメント》

アーモンドや胡桃などのナッツを入れても美味