

# 波動が上がる食事法

## アドバンスコース

2023/3/2

### Lesson 1

はと麦と菜の花スープ

長芋納豆

野菜の梅蒸し煮



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

## はと麦と菜の花スープ

### 材料

はと麦 1/4 カップ（洗って6時間程度浸水）  
水

干し椎茸 1 個  
白菜 1 カップ  
長ネギ 1 カップ  
人参 1/3 本

菜の花 3 本

塩 少々  
醤油 少々

昆布 1 枚

### 作り方

1. はと麦、水、椎茸を鍋に入れ、火にかけて沸騰させる。ふたをして弱火にして30分煮る。
2. 鍋に人参、白菜を加え、沸騰させる。
3. 塩、醤油で味付けをしたあとに菜の花を入れる。

### 《コメント》

菜の花は別茹でしておくときより丁寧

## 野菜の梅蒸し煮

### 材料

キャベツ or 紫キャベツ	数枚	薄切り
大根 or かぶ	5センチ程度	千切り
もやし	1/2 袋	
梅干し	1-2 個	

### 作り方

1. 梅干しを包丁で刻み、すり鉢ですり、少量の水でのばす。
2. キャベツは薄切り、大根は千切りにする。
3. キャベツと大根をフライパン・浅い鍋に並べる。鍋底に薄く広がるくらいの少量の水を加える。
4. 1の梅干しを野菜の上にかけて、ふたをする。
5. 火にかけて沸騰させる。弱火にして2-3分煮て、もやしを加える。
6. 野菜に火が通り、歯ごたえのある程度に蒸し煮にする。

### 《コメント》

貝割れなどを最後に加えてもよい。

## かわり納豆

### 材料

納豆	1パック
大根おろし	1/2カップ
刻み昆布	少々
スプラウツ	適量
切干大根	手のひら 1杯
炒りごま	小1
刻みのり	1/3枚

### 作り方

1. 大根をすりおろす。
2. サッと洗った切干大根を水に戻す。しっかり水を切り 2-3 センチの長さになるように切っておく。
3. 納豆を混ぜ、用意した材料を全て混ぜ合わせ、醤油を加える。
4. 最後に刻みのりをのせる。

### 《コメント》

マスタードなどを入れても Ok