

# 波動が上がる食事法

## アドバンスコース

2023/5/1

### Lesson 1

レモン寒天  
ごま塩ソテー  
セサミボール  
グリーンティ



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

## レモン寒天

### 材料

レモン汁	小 1
水	450CC
米飴	大 2~
塩 x2	ひとつまみ x2
甘酒	1/2 カップ
葛 x2	大 1/2 (大 2 程度の水で溶いておく)
ごまペースト	小 1
寒天パウダー or 棒寒天	小 1/2 or 1/2 本

### 作り方

1. 水の中で寒天を溶かし、沸騰させ、塩ひとつまみを加える
2. 米飴を入れてよく混ぜる
3. 水に溶いた葛を入れて、しっかり火を通す
4. 弱火にしてレモン汁を少しずつ入れ、火を止め、器に入れる
5. 別の鍋に甘酒とごまペースト、水、塩を入れて温める

### 《コメント》

レモン汁を入れたら、調理しないー苦味が出てくる。

## ごま塩ソテー

### 材料

キャベツ	1カップ
季節の青菜	1カップ
(人参・大根の葉っぱ、小松菜、長ネギ、ブロッコリー、水菜 etc..)	
ごま塩	大 1/2
水	少々
塩	ひとつまみ

### 作り方

1. 水とごま塩を鍋に入れて蓋をして沸騰させる
2. 塩を加え、キャベツを入れてソテーする
3. そのほかの野菜も順に入れ手早く混ぜる

### 《コメント》

ごま塩を最後に入れても良い。

野菜のソテーはできるだけあたたかいうちにいただく。

## セサミボール

### 材料

炒りごま	1/2 カップ
レーズン	大 1
米飴	大 2～
塩	ひとつまみ

### 作り方

1. 米飴を鍋に入れ火にかける
2. ふつふつしたところに、塩、炒りごまとレーズンを入れる
3. 手水をつけて熱いうちに手早く丸めて冷ます

### 《コメント》

玄米フレークなどを加えてもよい。  
手を火傷しないように注意～

## グリーンティー

### 材料

2～3 種類の青菜 1/3 カップ  
水 野菜の 3-4 倍の水

塩 or 醤油 少々

### 作り方

1. 野菜をみじん切りにする
2. 鍋に水と野菜を入れて沸騰させる
3. 沸騰したらフタをして 2-3 分煮る
4. 最後に塩 or 醤油を入れる

### 《コメント》

肝臓が疲れている時、肝臓がしまっている時に良い肝臓をリラックスさせる  
お手当ドリンクです。