

# 波動が上がる食事法

## アドバンスコース

2023/2/6

### Lesson 2

ジンジャー豆腐ステーキ

麦シチュー#2

さつま芋トリュフ



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

## ジンジャー豆腐ステーキ

材料

豆腐 1/2丁

青菜、白菜、もやし、にんじん、きのこ類、ケール、キャベツ、季節の葉野菜を豊富に etc…

生姜 適量

醤油 適量

ごま油 少々

自然塩 少々

作り方

1. 豆腐をスライスする。
2. ボウルに醤油、生姜、胡麻油を入れて混ぜ合わせる。
3. 切った豆腐を2のボウルに漬け込み、そのままフライパンで両面を焼く。
4. 空いたフライパンで切った野菜を軽く炒める。

《コメント》

お好みで葛で野菜をあんかけにしても Ok

## 麦シチュー#2

### 材料

麦	1 カップ（浸水しておく）
自然塩	少々
昆布	切手サイズ 1 枚
醤油	適量

人参	1 本
玉ねぎ	1 個
セロリ	1/2 本

### 野菜：

南瓜、ごぼう、かぶ、里芋、長ネギ、その他、季節の野菜お好みで

おろしりんご                      お好みで

### 作り方

1. 麦に塩一つまみと 3 倍の水入れ、圧がかかったら弱火にして 60 分炊く。
2. 野菜は小さめに切る。
3. 鍋に野菜を入れて、炒める。
4. 3の鍋に炊いた麦を入れて、いっしょに炒める。
5. 昆布と麦の炊いた水と水を入れて 20 分程度煮込む。
6. 昆布は取り出し、鍋に戻す。塩と醤油等で味付けをする。

### 《コメント》

豆類も良い。

味噌味も Ok。

## さつま芋トリュフ

### 材料

さつま芋 1～2本  
自然塩 少々

水 適量  
アーモンド 適量

レモン or オレンジの皮 少々  
米飴 適量

ココアパウダー 適量  
シナモン 適量

### 作り方

1. 鍋に水と塩少々を入れ、さつま芋とアーモンドを蒸す。
2. 蒸したさつま芋の皮をむき、アーモンドは刻む。
3. フードプロセッサーもしくは、すりこぎでさつま芋をマッシュする。
4. 米飴やシナモン、柑橘の皮、アーモンドを好みで入れる。
5. 4を丸めてバットに並べ、こしきでココアパウダーをふりかける。

### 《コメント》

アーモンドでなく、タネ類などでも良い。