

波動が上がる食事法

Lesson 2

2023/6/26

白いんげんまめのコーンチャウダー

白味噌きゅうり

ラディッシュと紫蘇のピクルス



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

白いんげんまめのコーンチャウダー

材 料

| | |
|-------------|-------------|
| 白インゲン豆・白金時豆 | 1 カップ |
| 昆布 | 切手サイズ 1 枚 |
| 水 | 3カップ |
| セロリ | 1/3 本 |
| かぼちゃ | 1/2 カップ |
| 玉ねぎ | 1/2 カップ |
| とうもろこし | 1/2 本 すりおろす |
| 水 | 1 カップ |
| ごま油 | 適量 |
| 塩 | 小 1/2~ |
| パセリのみじん切り | 適量 |

作り方

1. 豆は前日から浸水しておき、昆布を加えて圧力鍋で 60 分程度炊く。
2. 別の鍋に油/水を少量熱し玉ねぎを加え甘い香りがしてくるまで炒める。
3. セロリを加え、さらに炒める。南瓜を加え、火が通って色が変わるまで炒め、塩少々をふりながら野菜を炒める。
4. 炒めた野菜に、煮た豆とスープ2カップと水1カップを加える。
5. すりおろしたとうもろこし、とうもろこしの芯、残りの塩を加え、再び沸騰させる。
6. 沸騰したら弱火に落とし 10-15 分煮て、とうもろこしの芯をとり出す。
7. 必要があれば味を整え、蓋をとったまま数分さらに煮る。
8. 最後にパセリを飾る。

《コメント》

季節に合わせて、豆や野菜を変える。

白味噌きゅうり

材料

| | |
|------|---------|
| きゅうり | 2本 |
| みょうが | 2個 |
| 昆布 | 切手サイズ1枚 |
| 白味噌 | 大1 |
| 麦味噌 | 大1 |

作り方

1. 昆布を鍋に敷いて、きゅうり、みょうがを加える。鍋に少量の水を入れて水で溶いた味噌を野菜の上に向け、ふたをする。
2. ふたをして沸騰したら、弱火に落として、10分程度煮る。
3. 鍋をやさしくゆすって混ぜる。
4. ふたを開けたまま、火を通し水分をとばす。(水分が残っている場合)

《コメント》

夏場は冷めてから出す。

青紫蘇を刻んで入れるのもOk。

冬瓜を使ってもおいしくできる。その場合は調理時間を長くする。

風味をさっぱりさせるために、みょうがは、後から加えてもよい。

ラディッシュと紫蘇のピクルス

材料

| | |
|--------|----|
| ラディッシュ | 5個 |
| 紫蘇 | 少々 |
| ゆかり | 少々 |

作り方

1. ボウルにラディッシュを入れて、塩少々をふる。
2. 手でよく混ぜ、数分間放置する。
3. 水であらい、よく水を切る。
4. ゆかりをラディッシュに振りかけ、器に盛る。

《コメント》

ときどき梅酢、玄米酢少々で味付けしてもよい。
ときどきレモンの搾り汁少々で味付けしてもよい。