

マクロビオティック料理



金沢市校下婦人会連絡協議会 消費生活改善研究グループ発表「家庭から始めるエコライフ」参照



マクロビオティック料理 5つの柱

- 一物全体(丸ごと食べよう)
- 身土不二(その土地の旬のものを食べよう)
- 陰陽調和(食物のバランスを考える)
- よく噛む(1口30回を目標に)
- 腹八分(適量をいただく)

☆マクロビオティック料理とは?☆

穀物や野菜などの日本の伝統食をベースとした食事法の事です。



こんだて



1. 小豆入り玄米ご飯
2. 基本の味噌汁
3. 車麩のフライ
4. きんぴらごぼう
5. 小松菜のお浸し



※材料は全て4人分です。

調理する上での注意

- 野菜の皮は剥かない
皮にはビタミンやミネラルなどの栄養素が多く含まれており、剥くことでそれらが失われる
- ごぼうのアク抜きはしない
水に放つと、栄養素が失われる
- 白砂糖は使わない
体に必要な微量栄養素が少なく、抵抗力が落ちる

小豆玄米



写真はイメージです

《材 料》

- 玄米 …… 2カップ
小豆 …… 玄米の10%
水 …… 3カップ
塩 …… 玄米の1%

《作り方》

1. 玄米を洗いザルにあげ、30分程水をきる。
2. 圧力鍋に小豆、玄米、水、塩を入れて強火にかける。おもりが浮いてきたら弱火で25分～30分炊く。
3. 火を消して15分蒸らす。蓋をとり、ほぐす。

基本の味噌汁



《材 料》

- 玉ねぎ …… ½個(100g)
人参 …… 30g
薄揚げ …… 1枚
干わかめ …… 3g
ねぎ …… 1本
水 …… 4カップ
味噌 …… 75g
ごま油 …… 少々
塩 …… ひとつまみ

《作り方》

1. 玉ねぎは回し切り、人参は斜め細切り、薄揚げは油抜きをして細切り、わかめはさっと水にくぐらせて小口切りにする。
2. ごま油で玉ねぎを炒め、薄揚げ、人参を炒めて、塩をひとつまみふり蓋をして蒸し煮にする。
3. 「2」に水を入れて沸騰させ、火を弱めてわかめを加え、味噌を入れる。
4. 小口切りのねぎを入れ火を消す。

車麩のフライ



☆婦人部からの一言☆

下味もついていて、
とっても食べごたえが
あります♪



《材 料》

車 麩…………… 2枚
パン粉…………… 適量
小麦粉…………… 適量
キャベツ …… ¼玉
揚げ油…………… 適量

A

だし汁…………… 1カップ
みりん…………… 大さじ2
醤油…………… 大さじ1
にんにく …… 1片(お好みで)

《作り方》

1. Aを合わせ、車麩を20～30分ひたす。
2. 「1」を手で軽く絞り、4等分にして小麦粉をまぶし、水溶き小麦粉、パン粉をつける。
3. フライパンに少し多めに油を入れ、こんがり焼き目をつける。
4. キャベツは細切りにして、塩をふって軽く炒める。

きんぴらごぼう



☆婦人部からの一言☆

ゆっくり火を通す
事により、アクが旨みに
変わります♪



《材 料》

ごぼう…………… 100g
人 参…………… 25g
蓮 根…………… 25g
ごま油…………… 小さじ2
だし汁又は水…………… 適量
醤油…………… 適量
みりん…………… 適量
白ごま…………… 少々

《作り方》

1. ごぼうはタワシで土を落とす。(※皮むき・アク抜きはしない)
2. ごぼう・人参は細切り、蓮根はイチヨウ切りにする。
3. 鍋を温め、ごま油でごぼうをよく炒め、お好みで鷹の爪を加え、蓮根、人参の順に加え炒めます。(中火)
4. だし汁を加え蓋をして蒸し煮します。(中弱火)
5. みりん、醤油で味をととのえ、汁気がなくなるまで炒りつけます。
6. 器に盛り、香ばしく炒った白ごまを上にごらします。

小松菜のお浸し

《材 料》

小松菜…………… 約150g
だし汁…………… 適量
薄口醤油…………… 適量
かつおぶし …… 少々

《作り方》

1. 小松菜をゆでて絞り、しょうゆ洗い(束ねた小松菜の茎の方から醤油を数滴たらして絞る)する。
2. 小松菜を4cm位の長さにそろえ切る。
3. だし汁に醤油を加え小松菜を浸す。
4. 皿に盛りお好みでかつおぶしをかける。



しょうゆ洗いの写真

マクロビオティックのだし汁

「だし」をとるといって、面倒くさいと思いがちですが、マクロビオティックの「だし」はかつお節を使わないので簡単です。昆布と干椎茸を水につけるだけ！おいしい上品なうまみが出て、貴重な栄養も摂取できます。

水1ℓに対し

昆布(10×10cm)1枚

干椎茸(小)3枚

夜寝る前や、朝仕事に行く前につけて冷蔵庫に入れておきましょう！



マクロビオティック料理を作ってみて……

きんぴらごぼう: 牛蒡・蓮根・人参はだし汁を加え柔らかくなるまで蒸し煮し、味付けは醤油のみりんで砂糖は入れませんが、アクが旨みになるのか、味が濃くて美味しかったです。砂糖を入れると、素材そのものの味が弱くなるのかなと思いました。

車麩のフライ: 麩は煮物と思っていましたが、フライにすると弾力や噛みごたえがあり、麩とは思えないほど美味しかったです。

小松菜のお浸し: 醤油洗いで充分美味しかったです。味をプラスする必要がなく、小松菜そのものの味がして美味しかったです。

マクロビオティック料理は、余分な味付けをしなくても、素材そのものの味を大切にしている料理だと感じました。