

## マクロビオティック料理で健康に!

マクロビオティックとは人を自然の状態に戻すことで健康にするという考えで、『食』でいえば、玄米や大豆、菜食を中心とした自然食品を取り入れた料理です。また、健康になるだけでなく、美容やダイエットの効果もあるということで、現在の健康ブームとあわせて非常に注目されています。



### 玄米サラダご飯 (2人分)

- ・玄米ごはん 200g
- ・押し麦 40g
- ・ひよこ豆 (ゆでたもの) 50g
- ・ひじき炒め 1/2カップ (50g)
- ・レタス 2~3枚
- ・ドレッシング
- ・白ゴマペースト 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

1. 鍋にお湯を沸騰させて、押し麦を10分ほどゆでて水をきります。
2. ボウルにドレッシングの調味料を入れて、混ぜ合わせておきます。
3. 1の押し麦を、熱いうちに2のドレッシングに漬け込みます。
4. 別のボウルで、玄米ごはん、キドニービーンズ (またはひよこ豆)、ひじき炒めを入れて、3を加えて混ぜ合わせます。
5. 4に一口大にちぎったレタスを加えて、ざっくりと混ぜ合わせてできあがり。



### マクロビ的ドリア (2人分)

- ・高野豆腐 1枚
- ・木綿豆腐 1/6丁
- ・豆乳 1カップ
- ・米ごはん 150g
- ・麦味噌 小さじ2
- ・オリーブオイル 適量
- ・ごま塩 小さじ1/4程度
- ・(あれば、松の実 適量)



1. 高野豆腐を戻して水をしぼっておきます。
2. 豆腐はしっかりと水切りをして、フォークなどでぐちゃぐちゃにつぶし、麦味噌と混ぜ合わせておきます。
3. 鍋に高野豆腐と豆腐を入れて豆乳を加え、中火にかけます。
4. 沸騰したら、玄米ごはんを加えて混ぜ合わせ、ごま塩をふります。
5. 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、4を入れ、さらに少量のオリーブオイルを上からかけます。その上に松の実を散らします。
6. オープンまたはオーブントースターで、焦げ目がつくまで7~10分ほど焼きます。