

さちこママの 魔法のキッチン

今月のお料理
もちきびと春野菜の重ね煮スープ

苦手なお野菜
おいしくな〜れ



材料【4~5人分】

- ・塩 少々
- ・昆布 5cm程度
- ・もちきび 50cc
- ・ニンジン 1/2本(60g)
- ・玉ねぎ 中1個(150g)
- ・エンドウ 10個くらい(30g)
- ・キャベツ 3~4枚(150g)
- ・しめじ 1/2株
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・しょうがとニンニク 合計大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・コショウ 少々

調味料A

作り方

- ① 【下ごしらえ】昆布をハサミで刻む。ニンジンは厚さ3~5mmにいちょう切り。玉ねぎは串切り。エンドウはすじを取ってなめ半分に切る。キャベツはざく切りにする。しめじを一口大にカットする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたしょうがとニンニクを炒め、一度火を消す。
- ③ 図のように、切った野菜を順に重ねて入れる。
- ④ さっと洗ったもちきびを野菜の上に乗せ、最後に刻んだ昆布を乗せ、塩少々加え、鍋肌から水を200cc入れ、中火で7~8分蓋をして蒸し煮する。
- ⑤ 蒸気が出てきて、いい香りがしてきたら、さらに水400ccと調味料Aを加える。
- ⑥ ひと煮立ちさせて、さっと混ぜてできあがり!

3	塩
	昆布
	もちきび
	ニンジン
	玉ねぎ
	エンドウ
	キャベツ
	しめじ
	しょうがとニンニク

中火



レシピ 考案

ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士

赤松 佐知子 先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。
アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもにも伝えたい母の味を豆知識と共にご紹介します。



春野菜に魔法をかけて、市販のコンソメやスープの素を使わない、野菜の旨味を引き出したおいしくて、体にやさしいスープを紹介します。「重ね煮」とは、マクロビオティックの陰陽論に基づいた料理。鍋の中で、葉菜類や果菜類を下に、根菜類を上にして煮ることで野菜の本来持っている旨みを最大限引き出します。また、雑穀のひとつである「もちきび」を加えることで、亜鉛、鉄分などのミネラルを摂ることができ、冷え性や貧血予防が期待できます。普段から雑穀をお料理に取り入れてミネラル不足を解消ていきましょう♪

