

さちこママの 魔法の キッチン

今月のお料理

夏野菜の重ね煮スープパスタ

材料【5~6人分】

- ・夏野菜(右図)
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・コショウ 少々
- ・水 1リットル
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2

※野菜の水分量で調味料を加減してください
・硬めにゆでた素麺

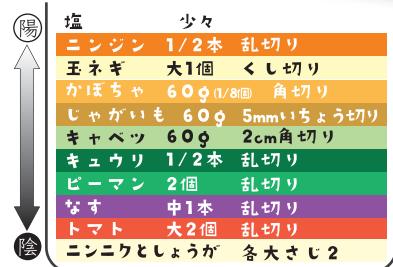


たっぷりの
野菜を一皿で
いただけます

作り方

- ① 右図の通り、野菜を切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクとしょうがを炒める。
- ③ 一度火を止め、野菜を図のように陰陽の順番で重ね煮する。きっちり蓋をし、弱火から中火で約25分加熱する。
- ④ 鍋からいい香りがしてきたら、全体を混ぜて、水1リットルを加える。
- ⑤ しょうゆ、みりん、塩、コショウで味を整える。
- ⑥ お皿に茹でた素麺を入れて、スープを入れて盛り付ける。

塩 少々	
ニンジン	1/2本 乱切り
玉ねぎ	大1個 くし切り
かぼちゃ	60g(1/8個) 角切り
じゃがいも	60g 5mmいちょう切り
キャベツ	60g 2cm角切り
キュウリ	1/2本 乱切り
ビーマン	2個 乱切り
なす	中1本 乱切り
トマト	大2個 乱切り
ニンニクとしょうが	各 大さじ2



弱火～中火で25分

【重ね煮とは】砂糖も化学調味料も使わない調理法。食材には種類によって陰と陽の力がある。陰から徐々に陽になるよう重ね、無水または少量の水で煮るだけで、自然のうまみを引き出すことが可能。

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。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共に届けします。



ありがちな素麺に魔法をかけた一品。素麺は、まるでカッペリーニ(別名:天使の髪の毛といわれる極細パスタ)のよう! サラサラ♪スルスル♪お野菜と一緒にペロリといただけちゃいます。夏野菜をたっぷり摂り入れて、厳しい残暑を乗り越えましょ♡トマトに含まれるリコピンや、なすに含まれるナスチンは紫外線による肌の赤みや色素沈着予防が期待できます。また、かぼちゃやニンジンに含まれるビタミンAは皮膚や粘膜を強化し外部からの細菌やウイルスの侵入を防ぎ、風邪予防にも効果が期待できますよ。

