

# 魔法のキッチン

苦手なお野菜 おいしくな〜れ  
さちこママの



♪畑のごちそう!

## 秋の根菜たっぷり 野菜の重ね煮けんちん汁



朝晩の風がひんやりしてきて、本格的な秋の到来を感じる季節になりました。自然の恵みをたっぷり味わえる、心も身体も温まる一品です。きのこやお野菜を重ね煮(※)することでそれぞれの野菜が持つ甘味やうま味が引き出され、深みのある味わいになります。さらに、香ばしく炒めた木綿豆腐を加えるのがさちこママ流、最後にほっとするやさしいお醤油仕立てで素材の味を引き出します。

このけんちん汁には、お腹の調子を整える食物繊維(ごぼう、れんこん、きのこ)や、身体を温める根菜(ごぼう、人参、里芋)、良質な植物性たんぱく質が含まれ、一つの器でさまざまなビタミン・ミネラルをバランス良く摂ることができます。ぜひ、作ってみてくださいね。

(※) 重ね煮とは……野菜の陰陽のバランスを考え、身体を冷やししやすい食材から順番に層になるように重ねて蒸すことで、野菜のうま味を引き出す調理法です。

### 材料

塩	少々
れんこん	1/2節(いちょう切り)
ごぼう	1/2本(ささがき)
人参	1/2本(短冊切り)
玉ねぎ	中1個(串切り)
油揚げ	1枚(短冊切り)
里芋	2~3個(乱切り)
大根	5cmぐらい(いちょう切り)
きのこ類	100g(一口サイズ)
こんにゃく	1枚(スプーンでちぎる)
酒	100ml
塩	少々

火加減は最初強火で鍋肌が温まってきたら弱火

順々に鍋の中へ重ねる  
陰

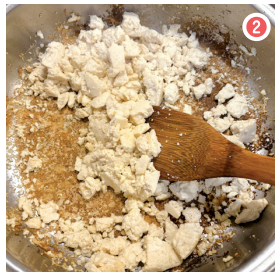
(重ね煮以外の材料)

木綿豆腐	1丁
ごま油	大さじ1.5
水	1.2リットル
だし昆布	3~4g(4cmぐらい)
塩	少々
醤油	50ml
ねぎ	適宜



### 作り方

- ① 木綿豆腐は耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジに3分かけた後、ざるに上げ、水をしっかり切る。
- ② 鍋にごま油を入れて、①の豆腐を焼き色が付くまで炒め、一度豆腐を取り出す。
- ③ 豆腐を取り出した後の鍋を使って野菜の重ね煮をしていく(塩と酒を入れた後、図の順番で野菜を重ね、最後に塩をし、蓋をしておよそ15分から20分蒸し煮にする)。
- ④ 火が通ったら全体を混ぜ、1.2リットルの水と細かく切っただし昆布、②の豆腐を加える。
- ⑤ 煮立ったら、塩と醤油を加えて味をととのえる。
- ⑥ 器に盛り付け、ねぎをトッピングして出来上がり!



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お届けします。

