

＊ 苦手なお野菜 おいしくな～れ ＊
 ＊ さちこママの ＊
魔法のキッチン

新じゃがとスナップエンドウの
 「ハニーマスタード白みそ和え」

新緑が鮮やかでさわやかな季節になりましたが、環境の変化で自律神経が乱れやすく、ストレスを感じやすい時期でもあります。今月の魔法のキッチンでは、そんな心と身体を優しくケアする「癒しの養生レシピ」を紹介します。

「ハニーマスタード」でコクのある冷めてもおいしいデリ風のとえ物です。マヨネーズを使わずに、白みそ(発酵食品)とマスタード(スパイス)でコクを出すことで、腸内環境を整えながら代謝を促します。

また、ジャガイモに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴。ビタミンCをしっかり摂ることで、ストレスによるホルモンの乱れを整え、心の回復を早めてくれます。

スナップエンドウは余分な水分を出す働きがあり、気の巡りも良くなると言われています。

台所から始まる、心と身体のデトックス! 楽しみながら作っていただけると嬉しいです。



材料 4～5人分

ジャガイモ(※)……4～5個(約350～400g)
 スナップエンドウ……………10～15本

《ハニーマスタードソース》

- ・粒マスタード……………大さじ1.5
- ・ハチミツ(※)または
アガベシロップ……………大さじ2
- ・りんご酢……………大さじ2
- ・白みそ……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1.5
- ・塩コショウ……………少々

※新じゃがでない時は皮をむいた方が
 苦みが少なくなりお子様も食べやすいです
 ※1歳未満のお子様はハチミツは控えてください

作り方

- ① 新じゃがは皮付きのままよく洗い、一口大の乱切りにする。ひたひたのお水と塩2つまみ(分量外)とともに鍋に入れ、火にかけ、竹串が通るくらいまで茹でる(およそ10分)
- ② スナップエンドウは筋を取り、さっと塩茹でして冷水にさらし、水気をふき取り、斜め半分に切っておく
- ③ 器にハニーマスタードソースの材料をすべて混ぜ合わせ、熱いうちの新じゃがとスナップエンドウを加えて、全体をざっくり和えれば完成!



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。

