

※ 苦手なお野菜 おいしくな〜れ ※  
 さちコママの  
**魔法のキッチン**

**食べるドレッシング!**  
**もち麦とココロ野菜の**  
**デトックスマリネ♪**



湿気が多いこの時期、薬膳では「湿邪(しつじゃ)」が溜まりやすいと考えます。そこで、今月の魔法のキッチンは、身体の中から「ととのえ」を叶える「食べるドレッシング」。旬のズッキーニやトマト、そしてプチプチ食感が楽しい「もち麦」を合わせたデトックスマリネです。

もち麦は利尿作用があり、体内の湿気を追い出す力を持っています。胃腸を整える力もあるので、梅雨バテに効果的です。また、6月のズッキーニは皮が柔らかいので、生で食べるとほんのり甘く、シャキシャキした食感が心地いいです。

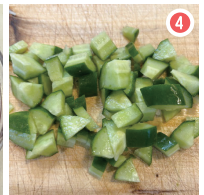
レモンたっぷりのドレッシングで、心も身体もすっきりさわやかにお過ごしくださいね。

**材料** 4~5人分

- もち麦……………50g  
 (茹で上がりは約120gになる)
- 紫玉ねぎ…………小1個(みじん切り)
- きゅうり……………1本(1cm角)
- パプリカ……………1/2個(1cm角)
- ズッキーニ……………1/2本(1cm角)
- トマト……………1個(1cm角)
- レタス……………3~4枚(適当にちぎる)
- ドレッシング
- オリーブオイル……………大さじ3
- レモン果汁……………大さじ3~4
- 塩……………小さじ1
- アガベシロップ……………大さじ1~1.5
- 黒コショウ……………少々
- 紫蘇……………適宜(千切り)

**作り方**

- ① もち麦はさっと洗って水に浸す(5~10分くらい)
- ② 鍋に湯を沸かし(もち麦の5~10倍の量)、塩を1つまみ加え、もち麦を15~20分ゆで、柔らかくなったらざるに上げ、流水でヌメリと粗熱を取る
- ③ 紫玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし(5~10分)、水気をしっかり絞る
- ④ きゅうり、パプリカ、ズッキーニ、トマトをココロサイズに切り、レタスは適当な大きさに手でちぎる
- ⑤ 器にドレッシングの材料をすべて入れてよく混ぜ、ゆでたもち麦、野菜をすべて入れさっと和える
- ⑥ 千切りにした紫蘇をトッピングし、冷蔵庫で冷やしてできあがり!



**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。

