



# レシピ

P2 梅流し

P3 甘酒

P4 まごわやさし味噌玉

P5 まごわやさしいお味噌汁

P6 アサリと昆布煮

P7 きのことオクラのピリ辛ごま味噌

P8 具だくさん五目煮

P9 ズッキーニとトマト炒め

P10 かぼちゃの煮物

# 梅流し

最強のデトックス

## <材料 1人分>

- 大根 ½本
- 梅干し（中） 2、3個
- だし用昆布 15g
- 水 1.5ℓ



## <作り方>

1. 絞った布きんで昆布の表面を吹き取り、汚れを落とす。
2. 昆布と水を容器に入れ、冷蔵庫で半日ほど置き、昆布だしを取る。
3. 大根を切り、柔らかくなるまで煮る。
4. 梅干しの種を取り除き、鍋に入れ5分程煮る。

## <食べ方>

1. まずは煮汁を200ccゆっくり飲み干す。
2. 次に大根や梅干しを食べつつ、煮汁を飲む。
3. 鍋が空になるまで①②を続ける。

# 甘酒

炊飯器で作る砂糖を使わない甘酒

## <材料 1人分>

- 米 1合
- お米を炊く水 360ml
- 冷ますための水 360ml
- 生米麴 400g



## <作り方>

1. やわらかめにご飯を炊く
2. ①に少しづつ水を加えて冷ます（保温のまま55℃をキープ）  
注）麴は60℃以上で死滅する
3. 米麴を加え、全体をしっかりと混ぜる
4. 炊飯器の蓋を開けた状態で濡れぶきんをかけ発酵させる  
6時間以降で甘くなりはじめ、完成目安は約8時間
5. 完成したら容器に入れる（冷蔵庫保存で7日、冷凍で1か月）

## <食べ方>

1. お水や白湯、炭酸などで2～3倍に薄めて飲む  
ミキサーやブレンダーでなめらかに仕上げるのもOK

# まごわやさし味噌玉

お湯を注ぐだけ

## <材料 10杯分>

- ま：味噌 180g
- ご：ねりごまorいりごま 5g
- わ：昆布だし
- や：青ネギ
- さ：あごだし・サバ節
- し：しいたけの粉



## <作り方>

1. タッパーに味噌、出し（昆布・焼きあご・しいたけ粉）15～20g  
練りごまを入れよく混ぜる
2. 刻んだ青ネギを入れよく混ぜる
3. 大きじ一杯ずつラップで丸くし、冷蔵庫か冷凍庫へ  
※ 出し粉はすべてそろわなくてもOK

## <活用法>

- 準備期間は具を入れて
- ファスティングの3日間は味噌玉のみ
- 回復食は味噌玉のみから、少しづつ野菜をプラス

# まごわやさしいお味噌汁

## <材料 10杯分>

- ま：味噌・豆腐
- ご：いりごま 大さじ1
- わ：わかめ
- や：冷蔵庫にある野菜
- さ：煮干し（ダシ）
- し：えのき
- い：イモ類



## <作り方>

1. 具材を食べやすい大きさに切る
2. 鍋にだし汁と根菜類を入れ、煮えたら葉物野菜を投入
3. すべての野菜に火が通ったら火を止めお味噌を入れる
4. 器に入れてゴマをふりかける

# アサリと昆布煮

作り置きOK

## <材料>

- ま：油揚げ 1枚
- ご：ごま 適量
- わ：生昆布 1パック
- や：人参 ½本
- さ：アサリ(むきみ) 1パック
- し：しいたけ

## <調味料>

- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- お酒 大さじ1
- あごだし
- だし汁 400ml



## <作り方>

1. 油揚げ・人参・しいたけを細切りにする
2. 鍋にだし汁400mlとごま以外の材料を入れる
3. 調味料を入れ汁気がなくなるまで煮る

最後、お好みでおろし生姜をいれてお召し上がりください

# きのことオクラのピリ辛ごま味噌

## <材料>

- や：オクラ 5本
- し：しめじ

## <調味料>

- ま：味噌 さじ1  
ごま油 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 水 大さじ1/2
- ご：すりごま 小さじ
- 豆板醤（無くてもOK）



## <作り方>

1. オクラ、しめじは1分茹でる。わかめは水でもどす
2. ボールに調味料を入れ、よく混ぜる
3. ②に①を入れ和える

※ 材料はしっかり水分を切る

※ さ：としてツナを入れてもOK

# 具だくさん五目煮

## <材料>

- ま：水煮大豆 1缶
- わ：ひじき 5g
- や：ごぼう 1/2  
にんじん 1/2
- し：干し椎茸 2個
- 干し椎茸の戻し汁 2+100ml
- 鷹の爪（輪切り）適量

## <調味料A>

- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ2
  
- ま：ごま油 小さじ1



## <作り方>

- ひじき、干しいたけは水で戻し、干しいたけの戻し汁は取っておく。
- ごぼうは半分に切り、斜め薄切りにする。  
にんじんは千切りにする。干しいたけは薄切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、ごぼうを炒める。  
油が回ってしんなりしたら、残りの材料を入れる。  
干しいたけの戻し汁大さじ2を加え、蓋をして弱火で蒸し煮にする。
- 具材がしんなりしたら、干しいたけの戻し汁100mlと<A>の調味料、鷹の爪を加え、煮汁が少し残るくらいまで煮含める。
- いりごまを加え、粗熱が取れたら保存容器に入れ、冷蔵庫で保管する。



# ズッキーニとトマト炒め

作り置きOK 冷蔵庫で4日

## <材料>

- ズッキーニ 1本
- トマト 1個
- オリーブオイル 大さじ1

## <調味料>

- しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々



## <作り方>

- ズッキーニはへた部分を切り落とし、角切りにします。（輪切りでもOK）  
トマトも同様に角切りにします。
- フライパンにオリーブオイルをひき、中火で熱します。  
ズッキーニを入れ、焼き色がつくまで炒めます。
- トマトを入れ、水分が飛ぶまでしっかりと炒めます。
- 調味料を入れ、全体に味がいきわたるように炒め合わせて、完成。

# かぼちゃの煮物

作り置きOK 冷蔵庫で4～5日

## <材料>

- かぼちゃ 1/4玉 (500～600g)
- いりこ
- 水 500cc

## <調味料>

- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1



## <作り方>

- かぼちゃは種とワタを除いて、3～4cmの一口サイズに切る。
- 切ったかぼちゃは重ならない大きさの鍋に移します。
- 鍋に**水500ml**を加えて中火にかけ、沸くのを待ちます。
- 沸いたら砂糖とみりんを入れ、しばらく煮て、その後に醤油を加える。