



テーマはヘルシー&ビューティー。美肌、アンチエイジング、貧血、肩こり、冷え性、骨密度…。舌にも身体にも美味しい料理を紹介しましょう。

## 牛すじと冬瓜の煮込み



(材料 4~5人分)

牛すじ	500g
長ねぎの青い部分	1本分
生姜	薄切り5~6枚
塩	小さじ1強
水	1200ml
人参	1本
冬瓜	1/4個
白だし牡蠣醤油	大さじ3
酒	大さじ4
塩	少々
水菜	適量
白ごま	〃

### (つくり方)

- 1 牛すじは水から2度茹でこぼしする。茹でこぼした後、大きいものは食べやすく切る。＊煮崩れるので小さく切らなくて良い。
- 2 圧力鍋に牛すじ、長ねぎの青い部分、生姜、塩を入れ、水を入れて40分加熱する。
- 3 冬瓜と人参は皮をむいて乱切り。
- 4 (2)の煮汁からネギ、生姜は取り出し、人参、牡蠣醤油、酒を入れて10程煮る。アクは取りのぞき、蓋は閉めない事。
- 5 冬瓜を加えて5~6分、歯ごたえの残る程度に煮て、塩で味を調え、器に盛り付け水菜をたっぷり添える。ゴマを振って出来上がり。



お好みでご飯にかけて  
食べると美味しいです。  
ラーメンでも美味しい♪



圧力鍋を使わない場合、  
弱火で1時間半~2時間、  
コトコト煮て下さい。

## イカときくらげの炒めもの



(材料 4人分)

きくらげ(乾)	30g
いか	(小) 1パイ
生姜(みじん切り)	大さじ2
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
酒・塩・醤油	適宜
グレープシード油	少々

### (つくり方)

- 1 きくらげは水で戻し、石づきを取って食べやすく切る。
- 2 いかは内臓を取って皮をむき、胴は輪切り、足は適宜に切る。
- 3 中華鍋にグレープシード油を熱して、生姜とネギを炒め、香りが出たら、いか、きくらげの順に加えてさっと炒め、酒、塩、醤油で味をつける。

## ひじきと野菜の白和え



(材料 作りやすい量)

もめん豆腐	300g
長ひじき(乾)	5g
いんげん	100g
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
白ごま	大さじ2
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2

### (つくり方)

- 1 豆腐は水切りする。
- 2 ひじきは水で戻し、さっと茹でて食べやすい大きさに切る。いんげんは茹でて3cmに切る。ひじきといんげんがまだ温かいうちに塩-少々をふりかける。パプリカは白いワタをきれいに切り取り、1cmの角切りにする。
- 3 白ごまは炒ってからすり鉢で擦る。その中に豆腐を入れて一緒に擦り、味噌、酢、砂糖で調味する。  
＊フードプロセッサーを使用しても良いです。
- 4 ひじきといんげんを加えて混ぜ、味を調べて仕上げにパプリカを加えて混ぜる。

## 黒胡麻 スイートポテト



(材料 直径6cmココット 6個分)

さつまいも	中1本(250g)
ペースト用	100g
1cm角切り	残り
グラニュー糖	40g
生クリーム	50g
無塩バター	30g
牛乳	50g
卵黄	1個
ラム酒	大さじ1

【黒胡麻クラスト】

ビスケット(マクビティ)	50g
黒擦り胡麻	10g
ラム酒	大さじ1

【飾り用】

黒擦り胡麻	少々
-------	----

### (つくり方)

- 1 黒胡麻クラストを作る。フードプロセッサーでビスケットと黒胡麻を細かく砕き、ラム酒を加えてしっとりさせる。
- 2 さつまいもは柔らかく茹でて皮をむき、100gは温かいうちにざく切りにし、フードプロセッサーに入れ、バター、グラニュー糖、牛乳、生クリーム、卵黄、ラム酒を混ぜ合わせる。残りのさつまいもは1cm角切りにする。
- 3 ココットの底に黒胡麻クラストを敷き詰め、1cm角のさつまいもをココットに入れる。上に生地を流して、180℃のオーブンで約10分、ほんのり焼き色が付くまで焼く。飾り用の黒胡麻を振って出来上がり。

残った生クリームをホイップして添えて  
食べるとさらに美味しくなりますよ。

