



→ Hari Om! 鳥取県米子市在住のシャンティファミリーメンバー岡本美穂です。 →

毎日、暑い日が続きますね。そして、世界各地で集中豪雨など異常な天候が続いています。自然と調和をすることの大切さを改めて感じています。その土地で育った旬の野菜を中心に食するマクロビオティックの食事は、私たち人間の心身の健康だけでなく地球全体を癒すためにも、これからの時代にますます求められるものではないでしょうか。

今回は、夏野菜を使ったさっぱり料理を2品とスパイスのきいたさわやかなジンジャーエールを紹介します。



### 夏野菜とそうめんの寒天寄せ

材料(11cm×14cmの流し缶1個分または直径8.5cmの丸形ガラスの器6個分)

きゅうり・・・75g

長いも・・・50g

生とうもろこし・・・適量・または缶詰コーン・・・1/2～2/3缶

そうめん・・・50g

塩・・・小さじ1

昆布だし汁・・・1カップ

粉寒天・・・大さじ1

#### 作り方

- ① 粉寒天をだし汁に浸す。
- ② とうもろこしをゆでる。そうめんをゆがき、4cmくらいに切る。
- ③ きゅうりと長いもをすりおろしよく混ぜる。
- ④ ①を木べらで混ぜながら、火にかける。沸騰したら弱火におとし、2～3分さらに寒天を煮溶かす。
- ⑤ 塩を加えよく混ぜ、火を止める。
- ⑥ ④を火からおろし、③を加えよく混ぜる。
- ⑦ 流し缶かガラスの器をぬらし、そうめんを並べる。⑤を流し入れ、コーンも上から並べる。
- ⑧ 冷蔵庫で冷やし固めて頂く。

★ そうめんの代わりに雑穀にすると、よりビタミン類やミネラルが摂取できるので理想的です。



## あらめとピーマンの炒め物

### 材料(5人分)

あらめ・・・30g

ピーマン・・・220g

胡麻油・・・大さじ1

醤油・・・小さじ2.5



### 作り方

- ① あらめはサッと洗い、ひたひたの水で20～30分戻してザルにあげ、食べやすい大きさに切る。
- ② ピーマンは縦半分に切って種を取り、千切りする。
- ③ フライパンを熱して胡麻油を温め、ピーマンを歯ごたえが残るように炒める。
- ④ ③に①を加えサッと炒め、醤油を回し入れ味を調える。

★ あらめは、カルシウム、カロチン、食物繊維が豊富な海藻です。自律神経の働きも安定させる効果も期待できます。



## ジンジャーエール

### 材料(約4杯分)

生姜・・・100g

メープルシュガーまたはてんさい糖・・・60g

水・・・100cc シナモン・・・ひとかけら

クローブ・・・3粒

カルダモン・・・2粒

レモン・・・1/2個



### 作り方

- ① 生姜をすりおろす。
- ② 鍋にすりおろした生姜、メープルシュガー、シナモン、クローブ、カルダモン、水を入れ、弱火で10分煮る。
- ③ 火からおろす直前にレモン汁を加え、一煮立ちさせる。
- ④ 目の細かいざるでこした生姜シロップを冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 生姜シロップの3～5倍の水、炭酸水、冬場はお湯で割って頂く。

★ 生姜やスパイスは消化を促進したり、爽快な香りでリフレッシュ効果も期待できます。夏の疲れで胃腸の働きも弱ってくるこの時期にピッタリです。

