

美味しすぎて食べすぎちゃう 大根ご飯



原料	分量
米	3合
大根	100g
大根の葉	適量
めんつゆ	大さじ2
塩	小さじ2



大根を1センチの輪切りにする。

大根の身と皮の間に栄養があるので、無農薬のものが手に入るならば、皮ごと使う。



1センチの棒状に切った後、横にして1センチ角のサイコロ状にカットする。



炊飯器に、米、めんつゆ、塩を入れ、炊飯器の3合の線の下の部分に水分量を合わせ、軽く混ぜる。（水の量少なめという事）水分量を合わせた後、カットした大根と大根の葉を入れて、通常通り炊き上げる。



炊き上がったら、全体を軽く混ぜて出来上がり。

大根ご飯のアレンジ



長芋ご飯

長芋は、洗った後、火でひげ根を焼ききる。長芋の表面に軽く焼き色がつくくらいまで焼いてOK。

サイコロ状にカットし、大根ご飯と同じように炊く。



豆ご飯

生のグリーンピースや、ちょっと実の大きくなったスナップエンドウの中身の豆を取り出して作ってみて下さい。

大根や長芋の代わりに、生の実を入れて炊くだけ。

豆の青っぽい香りが、ご飯にも移っていい香り♪

マメじゃないけど、むかごでも美味。



枝豆ご飯

大根ご飯と同じ量の調味料で、何も入れずにご飯を炊く。

枝豆は、少し柔らかめに塩を入れたお湯で茹でておき、中身を取り出す。

炊き上がったご飯と、茹で上がった枝豆をサクッと混ぜて出来上がり。

直接炊き込む方法もあるが、こうして後入れすると色が綺麗にできます。



栗ご飯

ボールに剥き栗と塩ひとつまみを入れて和えておく。

ご飯と水分量を、大根ご飯と同様に合わせ、

上に剥き栗を乗せて炊き上げる。

炊く前に、栗に少し塩をしておくことで、栗の旨味を引き出します。

冷凍のむき栗が手に入った場合、冷凍のまま入れてOK！



お茶漬け

ご飯に、濃いめに入れたほうじ茶や緑茶を注ぐ。

お好みで、醤油や塩・おかかなどをプラスしてもOK。

ご飯に味がついているので、調味料はそんなに入れて、美味しく頂けます。

私は、これに無添加ふりかけをかけてお茶漬けにするのが好き♪

カラダほっかほかの寄せ鍋



原料	分量
水	1L
めんつゆ	大さじ1
塩	小さじ1
お好みの野菜	適量
お好みの魚介類	適量
お好みの肉類	適量



土鍋に水、めんつゆ、塩を入れ、火にかける。



お好みの野菜・肉・魚介類をカットする。
全てが同じタイミングで火が入るように、大きさを調整しましょう。



土鍋に野菜・肉・魚介類を入れて火にかけ、具材に火が入ったら出来上がり。



盛り付けを綺麗に見せたい場合は、別の容器に汁を作っておいて、土鍋に具材を入れてから汁を入れて火にかけると、綺麗に見えます。
濃いめの味がいい場合は、水の量を減らして下さいね。
野菜が沢山入ると、野菜の水分で味がだんだん薄くなってきます。
その場合も、濃いめの汁を足すなどして調整して下さい。

寄せ鍋のアレンジ

おじや



定番ですが、お鍋の後はおじや！

ご飯を入れてグツグツ・・・ご飯が好みの柔らかさになったら、溶き卵を流し込み、蓋をして火を止めしばし待つ・・・。

とろとろの卵と、色々な素材の味を吸ったご飯。ネギやミョウガなどの薬味を添えると、味が引き締まり、香りよく食欲をそそります♪

うどん



お鍋の後にうどん派の方もいるでしょう！

お鍋の後でなくても、このつゆは、色々な素材と一緒に煮る、鍋焼きうどんを作るととってもおいしいです。

一人用の土鍋に、硬めに茹でたうどん（冷凍うどんならそのまま）お好みの具材を入れてグツグツ。

おでん



大根は、米のとぎ汁でスーッと箸が通るようになるまで別に茹でます。

寄せ鍋の汁に、全ての材料を一緒に入れ、コトコトと煮て、味が染みたら出来上がり！

練り物に添加物が多いおでんですが、大根・人参・ごぼう・こんにゃくやしらたき・厚揚げ・昆布などを選べば、無添加おでんも可能です。

すまし汁



寄せ鍋の汁に、ワカメやキノコなど、お好みの具材を入れて煮立たせる。

仕上げに、ネギや三つ葉を添えれば、香り良いすまし汁の出来上がり。

だし巻き卵



卵1個に対し、寄せ鍋の汁を倍の濃さにしたもの（水を半分にして汁を作れば倍の濃さ）大さじ1入れて作ります。優しい味なので、もっと濃い味が良い場合は、水の量をさらに減らして作って見て下さい。

卵をしっかりと溶いてから、寄せ鍋の汁を入れることで均一に混ざるため、綺麗なだし巻き卵が作りやすくなります。



食`ai菜(くらあいな) 岡田 五十鈴 の食コラム

初めての配信、いかがだったでしょうか？

今回は、 無添加めんつゆ+塩を使ったレシピ。

どれもとっても簡単で、驚いたでしょうか？

簡単なので、頭の中で、こんな味かな?!となんとなく想像がつくものもあるかもしれませんが、まずは一度作って見て欲しいのです。

味の想像できる〜と、レシピ見ても作らなかったり、分量見ないで作ったり・・・

ええ、私がよくやってしまうことなんですが(笑)それって、自己流の味から脱却できない原因の1つでもあるのです。

最初は、是非1つでも多く、レシピ通り作って見て欲しいのです。

分量通りやってみると、意外な発見があったりしますよ!

そして、無添加めんつゆ料理は、調味料が似たような割合のものがあったりして、その通り繰り返し作っていくと、レシピを見なくても頭のなかで組み立てられるようになってきます。

そうやってきたら、アレンジがどんどん湧いてきて、料理が楽しくなるはず♪

作ってみた感想、ここがうまくいかないんだよね、などなど・・・

FBの専用グループに書き込みをしていただけたら、それに関するフォローもしていきます。

この切り方がよくわからない・・・そんなものがあったら、その部分を動画でアップもしますので、遠慮なく書き込みしてくださいね!

無添加めんつゆの料理が、美味しく、作りやすいのには理由があります♪

1、じっくりと作られた、本物の発酵調味料を使っている事。

醤油も、みりんも、古くから作られている、発酵調味料です。

『発酵』という言葉が一人歩きして、注目されている最近ですが、そもそも私たち日本人が使っている調味料は、**本来は**発酵で作られたもの。

今は、様々な混ぜ物や、短時間で発酵を促進してしまっているものが、数多く**安く**出回っているのが現状です。それが、美味しくないと調味料になってしまうし、発酵調味料とは言えないものにもなっています。

じっくりと**自然の力**で作られた調味料は、美味しく、身体にとっても嬉しい発酵食品です。

安いからと購入し、それが親から子に受け継がれ、中身ではなくて値段で買うのが、当たり前になってしまっている現状。安いものには、必ず意味があります。

安物買いの銭失い、とはよく言ったもので、目先の利益だけで安い原料を買うと、様々な不利益が実は降りかかっています。

例えば、料理が美味しくできない！料理苦手・・・。それって、本物の調味料を使っていないのが理由の一つだったりします。野菜やお肉も同様。

例えば、直ちに影響のない量の添加物も、積み重なればすごい量。日々の不調だったり、積み重なれば大きな病気・・・風邪ひきやすかったり、度重なる病院通い、それは食べ物の影響が大きい事は明白です。

『発酵』は保存性をあげるだけでなく、味を美味しくしたり、毒性のあるものを食べられるようにするなど、私たちにとって、とてもありがたい働きをしてくれます。

これも、**自然の力**があってこそ！自然の力を取り入れれば、私たちが持つ、身体本来の働きがきちんと成り立つため、もちろん免疫力もUPします♪

2、味のバランスが良い。

味の濃さって、人によって、地域によって違います。無添加めんつゆの料理は、味が濃かったら水を足し、味が薄かったら無添加めんつゆを足す、それだけで味が整います。

それは、無添加めんつゆ自体の味のバランスが良いから。料理を大変！と思う理由の一つに、味がなかなか決まらない、というのがあります。それを無添加めんつゆを使う事で簡単に味がきまる。

市販のめんつゆで料理を作ると、なんか全部めんつゆ味になっちゃうよな～って経験ないでしょうか？

無添加めんつゆの旨味は、天然の旨味だけなので、素材の味をうまく活かしてくれるのです。

アミノ酸等などの人工的に作られた旨味成分は、素材の味よりも主張してしまうため、めんつゆ味になってしまうのです。

無添加めんつゆだと、素材と調和し、素材の味を引き立てる。
だからこそ、これ一つで様々な料理が成り立つのです。

本物の素材で、きちんと熟成された調味料を使う事、味のバランスを保つことで、料理は驚くほど楽しく♪美味しく♪簡単になりますよ～！

食`ai菜（くらあいな） 岡田五十鈴