

平成24年2月8日

## 家庭でできるマクロビオティック

### 今日のメニュー



### 👉 ポイント

皆さまは「マクロビオティック」をご存知ですか？日本の精進料理がモデルとなっている健康志向の食事形態です。

「マクロビオティック」は、肉をほとんど使わないため、ダイエットをしたい人やコレステロールが気になる人にお勧めの食事です。今回は、豚肉の代わりに車麩を使い、角煮を作りました。摂取エネルギーをほぼ70%抑えることができ、コレステロールもゼロ。でも食感は豚肉の角煮のようなとろみがあり、とてもおいしくできあがりしました。

そして、マクロビでよく使われる調味料である「塩麴」を使った料理もご紹介いたしました。今、話題の塩麴。発酵食品なので、整腸作用、老化防止などうれしい効果が期待できます。今回はスープと炒め物に入れてみました。ポイントは熱し過ぎないこと。高温になりすぎると、せっかくの酵母菌の力が半減してしまいます。他にも、漬物やドレッシングなど、いろいろな料理に使えます。

「マクロビオティック」は、野菜中心の食事で、調理方法は意外とシンプルです。体のバランスを整え、さまざまな生活習慣病予防に適している為、病院食でも取り入れられ始めているそうです。皆さまもぜひお試しください。

### ♥ 感想

・マクロビオティックってストイックな感じで私には無関係と思っていたけれど、意外と簡単だし、家にあるもので調理ができるので、普段の食事に取り入れてみようと思います。

(50代女性)

・塩麴がおいしかったです！いろいろな使い方ができると聞いたので、自分で作ってみます。食塩よりもまろやかで甘みがあり、大好きな味でした。

(40代女性)

切干大根は煮物にしか使わないので、いつも余ってしまっていました。今回のパスタ風はトマトで煮込んで、とても食べやすかったです。

(60代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)