

老廃物排出

 昆布水 つくりやすい分量

だし用昆布	10 g	作り方
水	1リットル	1 昆布を水に浸けて10時間程置く。

～下準備～
朝から昆布を浸けておきましょう

補脾・補腎

 焼魚と春野菜の昆布だしマリネ 4人分

さば	4切れ	→ 薄塩をする
春キャベツ	3～4枚	→ 一口サイズにカット
かぶ	1～2コ	→ 穂先は縦に、下方はいちょう切り
人参	1/2本	→ 短冊切り
三つ葉	1束	→ 3cm長さに切る
塩麹	大さじ1～1.5	

<A>	作り方
昆布水	1 野菜に粗塩をなじませ15分ほど置く。
	2 1の水気を軽く絞り、Aと合わせて1時間ほどなじませる。
	3 魚をグリルで焼く。2を添えて盛り、浸け汁をなじませながらいただく。

～下準備～
・魚に薄塩をしておきましょう
・ナイロン袋ご用意ください

水毒解消

 梅昆布だし 4人分

昆布水	カップ3	作り方
梅干し	4コ	1 昆布水を鍋で温める。お椀に梅干しと三つ葉を入れて温めた昆布水を注ぐ。
三つ葉	適量	

高野豆腐と菜の花の卵とじ 4人分

鶏肉（もも）	1/2枚	→ 一口大に切る
高野豆腐	2コ	
にんじん	4cm	→ 千切り
菜の花	1/2束	→ 穂先3cm切り落とし、下は1cm幅に切る
干し椎茸	2枚	
昆布水	500cc	
卵	4コ	

<A>

みりん大3、淡口しょうゆ大1.5

作り方

- 1 干し椎茸を昆布水に一晩浸けて戻し、食べやすく切って鍋に入れる。
- 2 1に高野豆腐、鶏肉、<A>を入れて15分程煮る。そのまま粗熱をとり、高野豆腐を食べやすく切って戻し入れる。
- 3 菜の花とにんじんを入れてひと煮立ちしたら卵をほぐして回し入れる。

～下準備～

- ・鶏肉は切っておきましょう
- ・高野豆腐は水戻しせずに煮ます

化痰・補血

だしがら使って 昆布佃煮 つくりやすい分量

昆布（昆布水のだしがら）	30cm程	→ 千切り
にんじん	1/2本	→ 千切り
生姜	1片	→ 千切り
ごま油	大さじ1	

<A>

しょうゆ・みりん・酒

各大さじ2

黒糖

大さじ1

酢

小さじ1

作り方

- 1 生姜をごま油で弱火でじっくり炒め、昆布を入れてさらに炒める。
- 2 Aを入れてフタをして弱火で10分ほど煮て、さらににんじんを加え5分煮る。水分がなくなってきたら強火で炒りつける。

お通じスムーズ

キウイと昆布の 豆乳ドリンク 2杯分

昆布（昆布水のだしがら）	10cm程	
キウイフルーツ	1コ	→ 皮ごと一口大にカット
長いも	60g	→ 皮ごと一口大にカット
豆乳（無調整）	200ml	
はちみつ・レモン果汁	各小さじ1	
粗塩	ひとつまみ	

作り方

- 1 材料全てをミキサーに入れて攪拌する。

～おまけのレシピ～

レッスン当日は作りませんが、おうちでお楽しみください♪