

消化機能を調える

健脾

【つくりおき】カリカリ 梅ひじき つくりやすい分量



|         |      |          |
|---------|------|----------|
| ひじき(乾燥) | 10g  | → 水に戻す   |
| にんじん    | 1/2本 | → 1cm角   |
| 玉ねぎ     | 1/2コ | → 1cm角   |
| にんにく    | 2片   | → みじん切り  |
| 青じそ     | 10枚  | → 粗みじん切り |

梅酢(梅干しの漬け汁)

大さじ5

作り方

- 1 ひじきをサッと茹でてザルに上げ、水気を切って梅酢に浸す。
- 2 1の粗熱がとれたら材料全てをナイロン袋に入れて、1時間以上なじませる。

- \* 混ぜごはん、お寿司、サラダにかける など
- \* 冷蔵庫で1週間



『梅しそひじきご飯』  
ごはんのにせて、食欲増進

水のめぐりととのえる

補陰

【つくりおき調味料】黒豆甘酢 つくりやすい分量



|    |      |                 |
|----|------|-----------------|
| 黒豆 | 200g | → 洗って10倍の水に1晩浸す |
|----|------|-----------------|

<A>

|      |       |
|------|-------|
| 酢    | カップ1  |
| はちみつ | 100g  |
| 粗塩   | 小さじ1  |
| 昆布   | 10cm角 |

作り方

- 1 黒豆は漬け汁ごと火にかけ、沸騰直前でアクが出るので、丁寧に取り除く。そのまま弱火で1時間煮て、粗熱が取れるまで置く。
- 2 <A>を合わせて浸す。

- \* 酢の物、お寿司、サラダにかける など
- \* 煮汁はカレーやカフェオレに
- \* 冷蔵庫で2週間

ZOOMレッスンでは<A>のみ準備をして「もずく酢」を作り置き



『もずく酢』  
もずくにかけて水毒解消

## 夏の胃腸薬

健脾

【つくりおき調味料】薬味糀 つくりやすい分量



みょうが  
大葉  
生姜  
塩糀

2本  
10枚  
1片  
大さじ2

## 作り方

1 大葉、みょうがは刻み、生姜はすりおろす。塩糀をなじませ10分置く。

\* 冷や奴、お湯を注いでスープ など  
\* 冷蔵庫で1週間

『冷や奴』  
豆腐にかけて胃の冷え緩和

『薬味スープ』  
お湯を注いで胃腸薬

## 水毒解消・腸の調子をととのえる

健脾

【つくりおき調味料】きのこめんつゆ つくりやすい分量



干しいたけ  
だし昆布  
水  
しめじ・えのきなど  
酒・みりん  
しょうゆ

3枚  
10cm角  
カップ2  
合わせて200g  
各大さじ3  
大さじ4

## 作り方

1 干しいたけと昆布を1晩浸水する。

2 材料すべてを鍋に入れて火にかけ、煮立ったら粗熱をとる。

\* 希釈して麺類、煮物、スープに  
\* 冷蔵庫で1週間

『夏野菜の梅浸し』  
焼いたナスやズッキーニなど浸して、うるおいアップ！  
梅干しも入れれば保存効果アップ。

## 夏便秘サヨナラ！

健脾

【つくりおき調味料】パイナップル薬念 つくりやすい分量



パイナップル  
白ねぎ  
コチュジャン  
みそ・白ごま・ごま油  
にんにくすりおろし

100g  
10cm  
大さじ2  
各大さじ1  
1片

## 作り方

1 パイナップルは1cm角に、葱は刻む。材料をすべて混ぜる。

\* お肉の下味、塩もみした野菜に和えてキムチ風に  
\* 冷蔵庫で1週間

『バーベキューチキン』  
鶏むね肉1枚に小さじ2を揉み込んで魚焼きグリルで焼く(中弱火15分)

『オイキムチ』  
きゅうり500gに粗塩10gをなじませ1晩置き、水気を切って和える  
(ZOOMレッスン当日までにやっておける方はご準備ください)