

ちょっとだけ手をかけて、春のマクロビオティック料理を楽しんでみませんか？

野菜の握り寿司

■材料(10人分)

【寿司飯】

・玄米 ……………7合 ・梅酢 ……………大さじ7

【ネタ】

・干し椎茸 …………… 10個
 ・ミョウガ …………… 5個
 ・高野豆腐 …………… 5個
 ・厚揚げ …………… 2個
 ・長芋 …………… 1本
 ・筍 …………… 1本
 ・パプリカ(赤) …………… 2個
 ・オクラ …………… 5個

【鼈甲あん】

・だし汁 …………… 600cc
 ・醤油 …………… 60cc
 ・葛粉 …………… 40～50g
 ・水 …………… 大さじ5～6

【作り方】

①玄米を炊き上げ、熱いうちに梅酢を振りかけ混ぜておく。

②椎茸は柔らかく戻し、だし汁と醤油で下煮をし、鼈甲あんを塗る。

※鼈甲あん(④葛粉に水を合わせておく。⑥だし汁を温め醤油を入れ、調味。⑥に④を加え、かき混ぜながらとろみをつける)

③ミョウガは湯通しをして皮を1枚1枚はがし、梅酢を少々振りかけておく。

④高野豆腐はお湯で戻して、だし汁と醤油で下煮をする。

⑤厚揚げは湯通しをして、だし汁と醤油で下煮をする。

⑥長芋は皮を剥き短冊に切る。筍は薄切りにし、だし汁と醤油で下煮をする。

⑦パプリカは1個を8等分に切り、横半分に切って湯通しをする。オクラは湯通しをして縦半分に切る。

⑧寿司飯をにぎり、ネタをのせる。



汁、風車蒸し

■材料(10人分)

・南瓜 …………… 1/4個
 ・大和芋 …………… 1/3本
 ・高野豆腐 …………… 3枚
 ・ふのり …………… 少々
 ・木の芽 …………… 10枚
 ・だし汁、醤油、塩

【葛餡】

・だし汁 …………… 540cc
 ・塩(または醤油) …… 少々
 ・葛粉 …………… 30g
 ・水 …………… 大さじ5～6

【作り方】

①南瓜は薄切り、大和芋はすりおろす。

②高野豆腐はすりおろしてだし汁と醤油で下煮をする。

③高野豆腐を大和芋と合わせて塩と醤油で下味を付ける。

④南瓜を並べて中心に③を置いてラップで包み、蒸し上げる。

⑤ふのりはさっと洗って戻し、お椀に④とともに入れる。

⑥葛餡を張り、木の芽を飾る。

※葛あん(④葛粉に水を合わせておく。⑥だし汁を温め、塩を入れ、調味する。⑥に④を加え、かき混ぜながらとろみをつける)

レシピ引用:「リマ・クッキング500レシピ」松本光司先生

リマクッキング 500レシピ

マクロビオティック料理教室「リマ・クッキングスクール」創立50周年を記念して制作されたレシピ本。桜沢里真の復刻料理、故・松本光司前校長や田中愛子、現講師陣、姉妹校の郷土料理など紹介しています。是非、ご活用ください。

4786

リマクッキング 500レシピ

発行:日本CI協会

監修:リマ・クッキングスクール

仕様: B5版 オールカラー300ページ

定価: 3,888円(税込)

