

Natural Food Recipe



Presents by
Yuumi Akatsu & Chinatsu Inose

★もくじ★

ナチュラルフードについて... 2

ナチュラルフードレッスン... 3

ナチュラルフードレシピ... 6

～旬を楽しむホームパーティー～

南瓜の冷製スープ... 7

しめじとひよこ豆の玄米ご飯... 11

クリスマスケーキ... 14

根菜ハンバーグ... 19

車麩のトマト味噌煮... 24

残った野菜で切干イタリアン... 27

サツマイモクリーム... 31

林檎のミックスナッツ葛ソース... 34

ナチュラルフードについて

人工的な肥料、調味料、香料、防腐剤などを用いていない食品、または料理のことです。

しかし今食品には様々な色が氾濫していて、畜肉加工品から野菜加工品、飲料、菓子、わたしたち日本人が昔から親しんできたお茶やお漬け物にまで人工着色料や防腐剤、発色剤、甘味料などの化学薬品が使われるほどになってしまいました。

今すぐに全ての添加物とおさらばするのは難しいでしょう。でも、ほんの少しの心がけで体は応えてくれます。

日々の生活の中でどこで作られた野菜なのかを見てみたり、食材の事何も考えずに食べてしまったりしていませんか？

自分の心と体を守りながら毎日の生活をちょっと楽しく、自分も家族もハッピーになれる、そんな生活が出来たらいいなと思っています。



ナチュラルフードレッスン

LESSON 1 ★食とのつながり

人はみな、つながりを無くすと孤独感に襲われ不安定になります。食に無関心な人も不安定になりやすいです。

食とのつながりを感じないということは‘いのちのつながり’を感じていないということです。

食べものをただの‘食べ物’にしてしまうと、心と身体への影響が変わってきます。つながりを感じるには知ることが大切です。

日本の食・・・食べているものがどこからやってきたのか。どこで作られ、どんな育てられ方をしているのか。

自分の口に入るものに対して無関心でいることはまさに心無くしているということです。どんどんつながりを切っていることになります。

わたしたちは生きることに対して積極的になるべきだと思います。それには食に興味を持つことが大切です。

心を大切にすることと食を大切にすることはイコールだと考えます。

LESSON 2 ★塩



調味料の中でも塩はとても大切です。

ですが、ミネラルをほとんど含まない塩は問題です。

現代の‘食’はほとんど‘化学’という人間の手加わり、効率よいものに化かしています。

自然の循環を考えず、健康を考えず、考えるのはどれだけ儲かるか。その結果、塩が悪者となり、‘減塩’は当たり前になりました。減らすべきは、イオン塩（純塩）であって、自然塩はまるで別物です。塩でなければ摂れない海の中に流れ込んだ陸の成分は、化学を使っても人間には決して作り出せないものです。それをわざわざ取り去った結果、身体を害するものにさせられてしまった塩。バランスのよい塩は細胞の働きを助け、体調も良くなります。

また、自然塩は、野菜をとっても美味しくしてくれる魔法のような存在です。塩をひとつまみぱらりとかけただけで、素材が生きてきます。

塩は自然塩を、それも日本でとった塩が身体に合うでしょう。少し高いと思っても、ぜひ、美味しくて身体にやさしい自然塩を使ってください。

LESSON3 ★オーガニックについて

オーガニックは一般的に“無化学肥料・無農薬”というのが一般的な考え方です。

しかし、有機農産物の生産者にとってオーガニックは人生哲学であり、利益や物質的な豊かさを得ることが目的ではなく、精神的・社会的な豊かさを得るためのライフスタイルです。

有機農法は、自然の循環を大切にしながら、自然の持つ本来の力を最大限に引き出す他の目に人間が少しだけ手を加える事で「いのちある食べ物」が私たちの健康を守り、また持続可能な農業を次世代へ繋げていくための農法ともいえるでしょう。

LESSON4 ★旬について

旬とは、ある特定の食材について、他の時期よりも新鮮で美味しく栄養価も高い時期。また旬の物はよく市場に出回りやすいため値段も安価になりやすい時期である。

旬は次の3通りの違った意味で使われることがある。

- 季節を先取りする“はしり”と呼ばれるもの
- 週買う閣僚がピークにあたる時期
- 素材がもっとも美味しい時期

ナチュラルフードレシピ

～旬を楽しむホームパーティー～



南瓜の冷製スープ



☆南瓜好きにはたまらない

冷製スープです☆

南瓜の冷製スープ



【材 料】 (4人分)

南瓜	1/4 個
豆乳	400cc
水	100cc
野菜グイヨン	小さじ1
塩	少々

【作り方-1】

- 1 南瓜は一口大に切って、塩をふって、南瓜から水気が出るまで置く。
- 2 蒸し器を温め、南瓜を皮を下にして入れ10分ほど蒸す。
- 3 竹串を刺してみて、やわらかくになったら南瓜をざるにあげる。
- 4 蒸しあがった南瓜を冷まし、皮を取り除く。
- 5 皮は飾り用に使うので、5mm くらいの大きさに切っておく。
- 6 南瓜と水、豆乳を半分くらいと野菜ブイヨンを入れブレンダーにかける。
- 7 残りの豆乳を入れ、更に混ぜ合わせ、最後に塩をひとつまみ入れて味を調える。

【作り方-2】

8 器にスープを注ぎ、お好みで南瓜の皮を飾ってできあがり。

(よく冷やしたい場合は冷蔵庫へ入れると◎)

【調理のポイント】

あえて材料を少なくし、南瓜の甘みで頂くとっても簡単なレシピです。

切った南瓜は軽く塩をふって、マッサージしてあげるように、優しく指先でもんであげます。そうすると、とっても甘い南瓜が蒸しあがります。

蒸し器は少し蓋をずらして蒸気を飛ばすように(低温蒸し)にした方が、素材の良さが引き立ちます。



しめじとひよこ豆の

玄米ご飯



☆見た目もかわいい

秋の炊き込みご飯です☆

しめじとひよこ豆の玄米ご飯



【材 料】 (6 人分)

玄米	3 カップ
ひよこ豆	30g
しめじ	1/2 パック
切り昆布	1 枚
水	玄米の 1.0 倍~1.5 倍
塩	適量

【作り方】

- 1 玄米をきれいな水で洗う。
- 2 ひよこ豆を洗い、しめじは石づきを取ってばらす。
- 3 圧力鍋に（1）と（2）を入れて、昆布と塩と水を入れる。
- 4 蓋をして弱火で30分、強火にして圧力がかかったら1分保ち、再び30分弱火にかける。
- 5 火を止める前に一瞬強火にしてから火を止め、ガス台からおろして10分～15分程蒸らす。
- 6 飯台に移し、俵型に握ればできあがり。

【調理のポイント】

鍋によって水加減が違うので、調理前に確認して、調節してください。

クリスマスーなピザ



☆十千ユラルフードの
本格的な手作りピザです☆

クリスマスケーキ



【材料-1】(4人分)

地粉	1カップ
完全粉	1/2カップ
塩	小さじ1/2
ぬるま湯	80cc
もちきび	1/4カップ
豆乳	100cc

クリスマスケーキ



【材料-2】(4人分)

トマト	2個
南瓜	60g
茄子	1個
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
塩	少々
コショウ	少々
有機トマトピューレ	大さじ2~3
オリーブオイル	大さじ1と1/2
バジル	4枚

【作り方-1】

- 1 地粉と完全粉、塩を混ぜ合わせ、ぬるま湯を入れてこねる。出来上がった生地は30分程ねかせておく。
- 2 もちきびは軽く洗い（目の細かいざるを使うと◎）、鍋に入れて炊く。（水量は1カップ）
- 3 やわらかく炊けたら水分を飛ばし豆乳を入れる。沸騰したら火を止め、みじん切りにしたバジルを入れて混ぜる。
- 4 トマトは1cm角程度に切る。
- 5 茄子は薄めのイチョウ切りにする。
- 6 ピーマンは薄切りにする。
- 7 南瓜は2cm角程度の細切りにする。
- 8 玉ねぎは薄切りにする。

【作り方-2】

- 9 生地を薄めの円形に伸ばし、温めたフライパンにオリーブオイル (大さじ1/2) を入れ、中火で生地の両面を焼き、皿に移す。(フライパンに蓋をしても◎)

- 10 フライパンを温め、オリーブオイル (大さじ1) を入れ、トマト、茄子、ピーマン、南瓜、玉ねぎを炒める。火が通ったら塩コショウで味付けをする。

- 11 トマトピューレは鍋に入れて温めておく。

- 12 焼けた生地に温めたトマトピューレを塗り、(2)で作ったもちきびソースを均等に敷き詰める。

- 13 (10)で作った具を生地に乘せてできあがり。

【調理のポイント】

豆乳入りのもちきびが、チーズの代わりになるので、クリーム状になる程度に仕上げる。
具材にしっかり塩コショウをして味をつける。

根菜のハンバーグ



☆秋から冬に食べたい

ハンバーグです☆

根菜のハンバーグ



【材 料-1】 (4人分)

大豆ミート (ミン干)	100g
豆腐	1/2丁
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4個
しいたけ	2個
レンコン	10g
ごぼう	20g
にんにく	1/2かけ
しょうが	少々
全粒小麦粉	大さじ2

根菜のハンバーグ



【材 料-2】(4人分)

ハ丁味噌	小さじ1
リンゴジュース	200cc
くず粉	小さじ1
塩	適量
コシヨウ	少々
醤油	少々
付け合わせの野菜	お好みで

【作り方-1】

- 1 豆腐の水気を切っておく。
- 2 たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにくをそれぞれみじん切りにする。
- 3 レンコンはこま切り、ごぼうは干切り、しょうがはすりおろしておく。
- 4 ハチ味噌、リンゴジュース、くず粉を鍋に入れ、煮詰める。(これがソースになります)
- 5 フライパンに油をしき、しいたけを加えて塩をふり、水分が出てきたらにんにく、しょうがを加える。
- 6 更にたまねぎを加え、塩をふり、軽く炒める。
- 7 レンコン、ごぼう、にんじんを加え、少量の水を入れて、蒸し煮する。

【作り方-2】

8 豆腐、大豆ミートを加え、塩、コショウ、醤油を加えて更に炒める。

9 一度炒めたものをフライパンから取り出し、全粒小麦粉を加えて俵型に握る。

10 (8) で作ったものの両面に全粒小麦粉をまぶし、フライパンで両面焼く。

11 焼きあがったものを盛りつけ、(4) のソースをかけたらできあがり。

【調理のポイント】

それぞれの野菜と味の触感を活かすため、炒めすぎに注意する。

焼く前の段階で軽く味をつけておくと◎

車麩のトマト味噌煮



☆サッパリとしながらも

ボリュームのある一品です☆

車麩のトマト味噌煮



【材 料】(8人分)

完全粉の車麩	8枚
トマト	中6個(800g)
タマネギ	中1個
シソ	4枚
菜種油	大さじ2
塩	小さじ1/2
麦味噌	大さじ3

【作り方】

1 車麩は半分に、トマトはざく切り、タマネギはくし切り、シソは干切りにしておく。

2 鍋を温め、菜種油を入れて、車麩の裏表を炒め、いったん取り出す。

3 (2)の鍋にタマネギを入れ塩少々を振って炒め、キツネ色になってきたら、トマト、(1)の車麩も加え、残りの塩を振って炒める。

4 トマトの水分が出てきたら、味噌を上に乗せてフタをし、約10分煮詰める。

5 器に盛り、シソをトッピングする。

【調理のポイント】

夏野菜の代表ともいえるトマトに、味噌を加えてしっかり煮ることで、冷えすぎない工夫をした料理。

ごはんのほか・パスタ・パンに添えてもおいしい。

残った野菜で

切干イタリアン



☆残りものでもちょっと一工夫で
美味しい一品が出来上がります☆

残った野菜で切干イタリヤン



【材 料】（4人分） ※冷蔵庫の残り野菜

ごぼう	1/3 本
れんこん	小1 節
人参	1/2 本
ブロッコリー	1/2 株
エリンギ	1 本
切り干し大根	30g
にんにく	1 片
オリーブオイル	大2
トマトピューレ	100cc
しょうゆ	大1
塩	適量

【作り方-1】

- 1 切り干しは軽く洗ってざるにあけておく。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯に塩ひとつまみを入れ固めにゆでておく。
- 3 ごぼうは薄切り、れんこんと人参は小さめの乱切り、エリンギも大きさをそろえカットする。
- 4 スライスしたにんにくをオリーブオイルと一緒に弱火にかけ、じっくりと香りを出す。
- 5 その鍋にごぼう、れんこん、人参を入れ、塩ひとつまみを加えたらひと混ぜしフタをしてしばらく蒸し煮にする。
- 6 れんこんが少し透明になってきたら、切り干し、エリンギも加えさらによく炒める。

【作り方-2】

7 切り干しの甘い匂いがしてきたら、ひたひたのお水、トマトピューレを加え、フタをしてしばらく蒸し煮にする。

8 切り干しがふっくらしてきたらしょうゆを加えひと混ぜし、ゆでたブロッコリーも加える。

味が薄いようなら塩を足す。

【調理のポイント】

野菜は冷蔵庫で少しずつ余っている野菜を使ってみましょう。歯ごたえのあるものの方が切り干しとよく合います。

野菜類は最初の蒸し煮でじっくりと甘味を出してから、水分を加えていきましょう。



サツマイモクリーム



☆ヘルシーサツマイモクリーム

離乳食にも！☆

サツマイモクリーム



【材 料】 (4人分)

サツマイモ	300g
豆乳	200cc
玄米甘酒	2/3 1ℓ づつ (160cc)
塩	ひとつまみ
シナモン	適量
ミックスナッツ	適量
サツマイモスライス	4枚

【作り方】

1 サツマイモはきれいに洗って、皮つきのままやわらかく蒸す。飾り用のさつまいもを人数分とり、2ミリくらいの厚さにスライスし、フライパンで両面を軽く焼く。残りは皮をむき一口大にカットする。

2 ミックスナッツは軽くオーストしておく。

3 (1)のサツマイモ、玄米甘酒、豆乳、塩をフードプロセッサーにかけ滑らかにする。

4 温かいうちに器に盛り、シトモンとナッツをトッピングし、サツマイモのスライスをのせる。

(冷やしてから食べても良い)

【調理のポイント】

サツマイモは水の状態から一緒に蒸し器に入れ、じっくりと時間をかけて蒸すことでより甘味が増します。

サツマイモの水分状態により固さが変わってきますので、豆乳の分量は調整してください。

林檎のミックスナッツ

葛ソース



☆りんごの甘みとミックスナッツの
香ばしさを楽しめるレシピです☆

林檎のミックスタッツの葛ソース



【材料】 (3人分)

りんご	1個
ミックスタッツ大さじ	1/2
クランベリー大さじ	1/2
水塩水	1カップ (塩3%)
本葛	大さじ1

＊本葛は同量の水で溶いておく。

【作り方】

- 1 クランベリーは水に浸しておく。
- 2 ミックスナッツは軽くオーストしておく。
- 3 葛は30ccの水に浸しておく。
- 4 リンゴはくし形に切って、塩水にくぐらせ、鍋にひたひたの水を入れて軟らかくなるまで蒸し煮にする。
- 5 リンゴを取り出し器に盛る。
- 6 リンゴを取り出した鍋に、(1)の浸し水をたし入れ、(3)を入れて弱火にかけ、透明になるまで練り上げる。
- 7 (5)に(6)をかけて、ミックスナッツを飾り、お好みでシトモンをふりかける。



【調理のポイント】

りんごは弱火で蒸し煮にした方が甘みが増します。

葛は透明になるまで弱火でじっくりと練り上げましょう。

★協力★

「株式会社 ナチュラルフードスタジオ」

(<http://www.nfst.jp/p/>)

☆レシピ提供☆

李栄子さん (主任講師)

木下碧唯さん (上級インストラクター)

室谷真由美さん (上級インストラクター)

伊佐浩子さん (マスター)

田戸純子 (マスター)

神保佳世子さん (マスター)



Special thanks

Natural Food Studio 様

Presents by

Yuumi Akatsu & Chinatsu Inose