

「健康でキレイになるための食事」マクロビオティック料理セミナー vol.33



開催日：2014年7月27日（日）
 場所：リマ・クッキングスクール本校（東京都）
 時間：11時～14時
 講師：滝田美智子先生
 テーマ食材：オーサワの有機スパゲッティ、
 有機玄米甘酒（なめらか）、
 ひえ

本日のメニュー



ひえと香味野菜のサラダ



夏野菜の冷製パスタ



豆腐と切り干し大根のハンバーグ



プチトマトと甘酒のパバロア

毎回ご好評いただいている料理セミナーがリマ・クッキングスクール本校（池尻大橋）にて開催されました。今回の講師は約8か月ぶりに滝田先生にお越しいただきました。

デモンストレーション中は、「コーンは皮ごと茹でて胚芽まで削り取ること」「パスタの場合オリーブオイルはケチらずにたっぷり使う方が美味しい」等、レシピにはないポイントも付与し、分かりやすく解説されていました。

食事中には「夏は穀類をバランスよく取って体調管理したいが、どのようにメニュー作りをすればよいか？」など参加者の方から質問もあり、「野菜をたっぷり合わせることで穀類が食べやすくなりメニューも広がる」と、日常生活で無理なく実践しやすいマクロビオティック料理のアドバイスをされていました。

滝田先生のお料理は、味はもちろん、見た目も彩り鮮やかでとても美しいです。見た目でも楽しめる食後の満足度もアップするとのこと。先生は「野菜のカットの仕方、美しい盛り付けにもこだわりをもってほしい」と述べられていました。

他にも、塩を入れるタイミングや、下味の重要性にも触れ、ベジ料理の味の物足りなさを補う方法を紹介いただき、参加者の皆様も興味深く聞き入られていました。

～今回使用した商品はこちら～



Ohsawa 9050

オーサワの
有機スパゲッティ
500g 324円(税込)



Ohsawa 6370

オーサワの
有機玄米甘酒（なめらか）
200g 367円(税込)



Ohsawa 2223

ひえ
200g 699円(税込)

レシピ紹介

プチトマトと甘酒のパバロア



材料

- A
- ・オーサワの有機玄米甘酒（なめらか）…… 250cc
 - ・りんごジュース …… 250cc
 - ・レモン汁 …… 大さじ3
 - ・レモンの皮（すりおろし） …… 1/2
 - ・寒天 …… 2g
 - ・くず粉 …… 6g
 - ・塩 …… ひとつまみ

作り方

- ① Aの材料を鍋にいれ、寒天とくず粉が完全に溶けるまで混ぜ合わせてから火にかける。
- ② 沸騰したら1～2分煮て粗熱を取り、グラスに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ プチトマトは湯剥きする。
- ④ Bの材料を鍋に入れて①と同様に煮とかし、粗熱がとれたら①の上に流し入れ、さらに冷蔵庫で冷やし固め、ミントの葉をのせる。
 （甘酒はあらかじめフードプロセッサーにかけておくと、なめらかな生地になります）

- B
- ・プチトマト …… 15粒
 - ・りんごジュース …… 200cc
 - ・寒天 …… 1g
- ミントの葉（飾付け）

大人気企画の「料理セミナー」は定期的で開催しております。セミナー企画にご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

皆様のご参加をお待ちしております。

レポート：オーサワジャパン 佐々木