

小麦、卵、乳製品、お肉、お魚、お砂糖不使用
マクロビオティック、リビングフードを基本に

美しく健康になれるレシピ絵本



Happiness
ハピネス ベジィ
Veggy

Love Letter for you

平田 未来

Contents

3 まえがき
Happiness Veggy

6 本書について
料理を始める前に

42 サイダー
♥スイカサイダー
りんご(ビール)サイダー

60 手作り調味料

76 お菓子の家型紙

103 からだを元気にしてくれる
おいしい調味料と食材

104 良質なたん白質は植物から
スーパーフードについて
♥ウォーターソテー&
ウォーターsteam
♥だしのとり方

105 リビングフードに
ある便利な機器
おすすめ食材

109 食材についての問い合わせ先

110 あとがき
Love Letter for you



10 ひなまつり

12 桜色すしケーキ

14 ♥ブーケサラダ
マンゴードレッシング

三色豆腐 ひし餅風
梅とろろスープ

15 いちごのとろぶりん
玄米アイス 桜ジュレ

18 春のお弁当

19 オムライス風ごはん

20 大豆ミートボール

ポテトサラダ

21 キノコのエビフライ

たけのこのフリッター

♥いちごと梅の
ドレッシングサラダ

22 新玉ねぎとアスパラガスの
スープ

甘酒の桜タルト



26 七夕

28 ♥天の川そうめん

30 ♥いちじくドレッシングサラダ

♥生春巻き スイカの子リソース

31 ♥アサイータルト

34 パーベキュー

36 ♥パーベキュー

38 ♥タコスプレート

39 ♥すいかスープ

40 ♥8種類のジェラート

41 ♥生メロンソーダ

本書について

当書のレシピは、小麦、卵、乳製品、お肉、お魚、白砂糖不使用、マクロビオティック、リビングフードを基本にすべて、植物性の素材のみを使ったレシピです。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜・フルーツ、ナッツが主役です。

「夏」のメニュー、ドレッシング、スイーツなどで「ローリビングフード (Raw Living Foods)」を採り入れています。ローリビングフードは、「(酵素が) 生きている食べもの」のこと。そのため、動物性のは摂りません。ローリビングフードでは加熱調理する場合、48℃以下で行います。酵素は熱に弱く、48℃以上で加熱すると壊れてしまうからです。

食物から生きた酵素を摂り入れることで消化がスムーズになり、代謝を活発にし免疫力を強化するといわれています。それが疲労や病気の予防と回復、便秘解消や肌のターンオーバーを促し、美肌、デトックス、ダイエット効果も期待できます。

料理を始める前に

◆ この本に使用している計量カップは、
1カップ=200cc
スプーンは、大さじ1=15cc、小さじ=5ccです。

◆ 生のナッツ類や種子類には酵素抑制物質が含まれるため、全で一晩水に浸け、流水で洗って使います。そうすることで生命力と栄養素がぐんと増し、消化、吸収されやすくなります。

※ただし、松の実は浸水させなくてもOK。※ナッツの分量は全て浸水前。

◆ 野菜、果物、調味料、米粉は種類によって必要な水分量や塩味、甘みが若干異なりますので、状態を見ながらちょうどよいかたさになるよう水分量の下限、味をみながら塩味、甘みを調整してください。


◆ この本のレシピは必ずしも全てが食物アレルギーに対応したものではありません。アレルギーを引き起こしやすいとされる、大豆製品、ナッツ、山いもなどを使ったレシピも含まれていますので、レシピを参考に、ご自身の体質に合った食材の選択をして下さい。

※一般にしょうゆ、みそ、ソース、ベーキングパウダーなど小麦粉を使用されているものが多くあります。アレルギーの方は注意しましょう。

◆ レシピには、なじみのない食材に☆マーク、栄養たっぷりのスーパーフードに★マークをつけています。(おすすめ食材P105~109参照)

◆ 器具にはブレンダー、ディハイドレーターといった調理器具を多用しています。とくにリビングフードの調理には便利です(器具P105参照)。





きょうは ひな^{まつ}祭りです。

ママは ^{はる}春のお料理^{りょうり}をつくれます。

ちいさな おんなの子は

しらないことが いっぱい。

いちごが あかくて あま^めずっぱいこと…。

目を まるまるさせて たべています。





「ママは いつまで
わたしの ママなのう？」
「ずーっとよ」



桜色すしケーキ
ブーケサラダ マンゴードレッシング
三色豆腐 ひし餅風
梅とろろスープ
いちごのとろぷりん
玄米アイス 桜ジュレ

ひなまつり

春の訪れはワクワクするもの。

春の色や香りに笑顔をもらい、料理を作るのもたのしい時間。

テーブルの上に春をいっぱい咲かせます。



桜色すしケーキ

春色の紅芯だいこんは、ごはんもれんこんも桜色に染めてくれます。
お花畑をつくるように色鮮やかな野菜たちで春色を散りばめて。



材料 {12cmケーキ型1台}

玄米……1.5合

少しかために炊く(すし酢の水分が足されるため)

すし酢

A 梅酢……大さじ4

てんさい糖☆……大さじ3

れんこん……細5cm

飾り用に5~8枚スライスし、残りをみじん切りにする

紅芯だいこん……中細5cm

飾り用に5~8枚スライスしてサクラ型で抜き、残りをみじん切りにする

B アボカド……1/2個 5mm角切り

黄色パプリカ……1/2個 スライス

レタス……2~3枚 食べやすい大きさ

赤玉ねぎ……1/4個 スライス

豆腐チーズ……1/4丁 5mm角切り ※P68参照

豆腐マヨネーズ……適量 ※P60参照

作り方

1. すし酢を作る

Aと全てのれんこんを火にかけ、弱火で5分ほど煮る。れんこんに火が通ったら、全ての紅芯だいこんを入れて火を止める。冷ましながれんこんに紅芯だいこんのピンク色を移す。※れんこんとだいこんから水気が出てくる。

2. すし飯を作る

1の飾り用にスライスしたれんこんと紅芯だいこんを取り出し、残りの1を水分を加減しながら少しずつ玄米ごはんに混ぜる。※同じれんこんやだいこんでも水分量や甘みが違うので注意。水分が多いと感じるときは、味が薄くなっているので味見をして梅酢をプラスする。

3. ケーキ型にする

型にラップをして2のすし飯1/2量を詰め、豆腐マヨネーズを敷いてBの材料の半分くらいを並べる。その上に残りのすし飯を詰めて残りのBの材料と、飾り用にスライスしたれんこんと紅芯だいこんでデコレーションする。



ブーケサラダ マンゴードレッシング

材料 {4~5人分}


白アスパラガス……6本
アスパラガス……6本
スナップエンドウ……6個
ケール……10枚
ラディッシュ……6個 スライス
ディル……2本
エディブルフラワー……4~5本

マンゴードレッシング

マンゴー……大1個 皮・種を除く
白みそ……大さじ1
オリーブオイル……1/2カップ
シナモン……お好みで

作り方

1. ドレッシングは全てミキサーでペースト状にする。
2. 白アスパラガス、アスパラガス、スナップエンドウ、ケールは塩ゆでした後に冷水にさらして色止めて、一口大にカットする。
3. 器に盛って合わせたドレッシングをかけ、ラディッシュ、ディル、エディブルフラワーを飾る。



三色豆腐 ひし餅風

材料 {6cm型4個分}

絹豆腐……約2丁 (600g) かためもの
梅干……2~3個
しそ漬の赤みの強いものがおすすめ
よもぎ粉……小さじ2
粉寒天……小さじ2
桜の塩漬け……4個 塩抜きする

作り方

1. 豆腐を3等分し、a絹豆腐+梅干、b絹豆腐のみ、c絹豆腐+よもぎ粉に分けて、それぞれをミキサーでペースト状にする。
2. 粉寒天は水1/2カップと混ぜて火にかけ、沸騰させてよく溶かす。
3. 2を3種類の豆腐ペーストに大さじ2ずつ混ぜ入れ、冷めて固まらない間に手早く一色ずつ型に流して冷やし固める。
4. 型を取って桜の塩漬けを飾る。



梅とろろスープ

材料 {1人分}

梅干し……小1個 軽くつぶす
とろろ昆布……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
菊……適量 (さっと塩ゆで) ねぎなどでも可

作り方

全ての材料を器に入れ、お湯を250ccほど注ぐ。



雪の結晶アイス

チーズケーキ風アイスにはいちじくのクッキーを、
バナナアイスにはココナッツクッキーを合わせました。
2種類のアイスはおいしくて簡単、
クッキーも焼く必要がありません。

チーズケーキ風 アイスクッキー

材料 {5.5cm型6個分}

アイス生地

ローカシューナッツ……1カップ 一晚浸水
大和いも……中細5cm すりおろす
水……1/4カップ
ココナッツオイル★……大さじ2
48℃以下で湯煎して溶かす
レモン汁……1/4カップ弱
アガベ☆……大さじ3~4

クッキー

ローアーモンド……1カップ 一晚浸水
ドライいちじく(黒)……1/2カップ強
ココアパウダー★……大さじ1
ココナッツオイル★(又はカカオバター★)
……大さじ1 48℃以下で湯煎して溶かす
塩……ひとつまみ

リビングフードにあると便利な機器



ハイパワーブレンダー

通常、ミキサーと呼ばれるものですが、パワーの少ないミキサーだとうまくクリーム状にならない時があるため、この本では特にナッツ類をクリーム状にする時などに使用しています。※フードプロセッサーも同様。パワーが少ないものだとペースト状にならない時があります。

Vitamix TNC 5200 83,000円 (税別)

【お問い合わせ】

(株)アントレックス

TEL: 03-5368-1800



ディハイドレーター

低温の温風で食材の水分を蒸発させる食物乾燥機のこと。ディハイドレーターを使うと、食物が本来もっている酵素や栄養を破壊せずに乾燥させることができるので、ドライフルーツやドライベジタブル、ロークッキーなどの調理に便利。

セドナ 60,000円 (税別)

【お問い合わせ】

(株)アントレックス

TEL: 03-5368-1800

おすすめ食材

甘味料



☆てんさい糖

【特徴】アカザ科植物「てん菜」(ビート、砂糖大根)が原料。日本では北海道が産地。【味】深みがありスッキリとした甘さ。【機能性】いろんな微量ミネラルのほか、腸内のビフィズス菌の栄養源となるオリゴ糖を含む。【H】



☆メープルシロップ

【特徴】カエデ樹液を煮詰めたもの。メープルシュガーはさらに煮詰めて粉末状。【味】独特の風味があり、料理に深いコクが出る。【機能性】カルシウムやマグネシウムなどミネラルが他の甘味料に比べて多い。抗酸化作用の研究結果も。【D】



☆アガベシロップ

【特徴】主に砂漠地帯に育つリュウゼツラン科の植物のみつ。【味】しっかりとした甘さがあり、まさに上白糖代わりに。メープルよりもクセがない。【機能性】ブドウ糖でなく、大部分が果糖でできている。血糖上昇が穏やかな甘味料。【C】