

ホリスティック栄養学の知恵を生かした

『ヘルシー・クッキング(新版)』

より進化した伝統食・理想的な食事を
追求した実用書

“新ベジタリアン
レシピの決定版”
が完成しました！

ホリスティック栄養学の知恵を生かした

Healthy Cooking ヘルシー・クッキング

シンプルでおいしい
料理のすすめ

驚きの
300
レシピ



レシピ数アップ！

内容さらに充実！

カラー写真付き！

A4版 108頁 平成24年5月1日初版発行 定価:本体1,600円(税別)
販売価格 1,680円(税込)

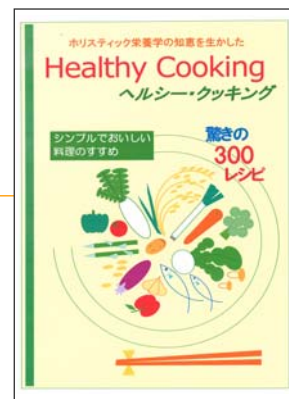
■多くの方から「クッキングブックはまだか？」との問い合わせをいただいておりますが、ようやく新版が完成いたしました。長らくお待ちせしましたが、新版は、旧版よりもページ数を増やし、厳選した 300 以上ものレシピを紹介しています。伝統食の基本を守りながら最新の栄養学の知識を応用した、よりヘルシーでおいしい“新ベジタリアンレシピの決定版”です。

お子さんから年配の方まで誰もが満足し、家族みんなが健康で幸せになれる『ヘルシー・クッキング』を、毎日の食生活にぜひお役立てください。

主食からおやつまで、すべてがこの 1 冊に！

【目次】

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| ●主 食 | ●漬 物 |
| ●汁 物 | ●ご飯に合う簡単おかず |
| ●スープ | ●魚貝のおかず・鍋物 |
| ●豆・豆腐料理 | ●常備菜 |
| ●蒸し野菜・焼き野菜 | ●主食のバリエーション |
| ●蒸し野菜・焼き野菜のバリエーション | ●軽 食 |
| ●サラダ | ●つくり置きしておく便利な味噌・しょう油だれ etc. |
| ●マリネ・酢の物・あえ物 | ●おやつ&スイーツ |
| ●煮 物 | |



▶ シンプルとびきりおいしい料理が満載！

- 素材の持ち味を生かした調理法をより簡単に分かりやすく説明！
- 旬の身近な食材を使った、オリジナルレシピ・アイデアレシピが勢揃い！
- 何度食べても飽きのこない料理が満載！

▶ バリエーションもさらに豊かに！

- 「主食のバリエーション（どんぶりご飯）」、「軽食（お好み焼き・サンドイッチ）」、「おやつ&スイーツ」などの“お楽しみレシピ”を新たに追加！

▶ カラー写真付きで、つくりやすい！

- 料理の仕上がりもバッチリ！

併設の「健康フレンド」のホームページでは、レシピ集の料理を組み合わせた食事メニューや、オリジナルレシピなどを随時更新しています。

<http://www.kenkou-ff.com/>

▶ 食事改善・メニューづくりがよりスムーズに！

- 「食事改善のポイント」や「メニューづくりの原則」を分かりやすく説明！
- 主食、汁物、豆料理、蒸し野菜・焼き野菜など、当研究所オリジナルの項目分けにより、食事の組み立てがより簡単に！



■食生活改善の具体的な進め方については、当研究所発行の『ホリスティック健康学・栄養学入門』をご覧ください。

547 頁 定価: 本体 2,700 円 (税別)

販売価格 2,835 円 (税込)

ホリスティック健康学・栄養学研究所

TEL 0532-41-8806 FAX 0532-41-8257

<http://www5f.biglobe.ne.jp/~hni/>

◆内容の一部を紹介いたします。

「主食」より 混ぜご飯・炊き込みご飯

季節を楽しむ混ぜご飯

基本の雑穀ご飯にちょっと手を加えるだけで、目先変わったご飯になります

基本の菜飯

①大根葉は葉の部分をとって細かく刻み、塩をまぶす。
②炊き上がったご飯に①を加えてさっくりと混ぜる。
※季節によって、カブ葉・葉の花・水菜・セリ・ソウパ・小松菜・人参などを加える。

桜エビ入り菜飯

①基本の菜飯（左記）に、桜エビ（乾燥）を混ぜる。
②香ばしく炒った白ゴマをふる。
※桜エビを鍋でから炒りし、香りをしっかりと出さず、少し蒸して混ぜれば、いっそうおいしくなる。

梅シソジャコご飯

①梅干しは種を取って軽くたく。青ジソはせん切りにする。
②炊き上がったご飯に①とチリメンジャコを加えて混ぜる。炒った白ゴマをふる。
※梅干しの代わりに、ゆかりを加えてもよい。

干しエビのゴマ炒りご飯

①炊き上がったご飯に干しエビのゴマ炒り（P75）と1cmに切ったカイワレを加えて混ぜる。

そら豆ご飯

①そら豆はサヤから取り出し、塩を加えた少量の水で蒸して皮をむく。
②炊き上がったご飯に①を加えて混ぜる。
※枝豆を使ってもよい。サヤごと塩もみしてからゆでる（蒸してもよい）。

シウワガシメジご飯

①予熱した鍋にせん切りにしたシウワガと石づきを取ってほくしたシメジを入れ、酒としょう油を同量ふって炒める。
②炊き上がったご飯に①を加えて混ぜる。器に盛り、刻みりのりをのせる。
※シメジの代わりにエノキやメンマを加えてもよい。せん切りにした青ジソをのせてもよい。

シイタケご飯

①炊き上がったご飯にシイタケ（P72）を加えて混ぜる。
②ざく切りにしたミツバと炒った白ゴマをちらす。

ヒジキふりかけご飯

①炊き上がったご飯にヒジキのゆかりふりかけ（P75）をふって混ぜる。

ギンナンご飯

①ギンナンは殻をペンチなどで割り、鍋で10分程度炒って火を止め、殻と薄皮を取り除く。
②炊き上がったご飯に①を加え、塩をふって混ぜる。



旬の素材を生かした炊き込みご飯

五目炊き込みご飯

●材料 [4人分]
5分づき米+雑穀 4カップ
だし汁（P13）+干しシイタケの戻し汁 米+雑穀の1.1倍
人参 1本
ゴボウ 1/2本
干しシイタケ 4~5枚
しらたき 1袋
絹サヤ 適量
もみのり 適量

酒 大さじ2
しょう油 大さじ3~4
塩 少量

●つくり方
①干しシイタケは少量の酒（分量外）を加えた水で戻し、軸を取って細切りにする。
②米・雑穀はさっと洗い、だし汁・干しシイタケの戻し汁・Aの調味料を加えてひと混ぜし、30分以上浸しておく。
③人参はせん切り、ゴボウはささがき、しらたきはゆでて水気を切り、食べやすく切っておく。
④①と③を②にのせて広げ、混ぜずにそのまま炊飯器で普通に炊く。炊き上がったからさっくりと混ぜる。器に盛り、蒸して細切りにした絹サヤをちらし、もみのりをかける。
※だし汁・干しシイタケの戻し汁と調味料で食材を先に煮込んでおいて、炊きたてのご飯に混ぜてもよい。



グリーンピースご飯

●材料 [4人分]
5分づき米+雑穀 4カップ
グリーンピース 1カップ
（サヤから取り出したもの）
水 米+雑穀の1.2倍
酒 大さじ2
塩 小さじ1~2

●つくり方
①米・雑穀はさっと洗い、水と酒・塩を加え、30分以上浸しておく。
②①にグリーンピースを加え、炊飯器で普通に炊く。
③炊き上がったから、さっくりと混ぜる。
※色よく仕上げたい場合は、塩をふって蒸したグリーンピースを炊き上がったご飯に混ぜる。

サツマ芋ご飯

●つくり方
①サツマ芋1本は皮付きのまま1.5cm角に切り、米に加えてグリーンピースご飯と同様に炊く。
②炊き上がったから、さっくりと混ぜ、黒ゴマをふる。

栗ご飯

●つくり方
①栗15個は、ひたひたの熱湯につける。冷めたら水気を切って皮をむき、米に加えてグリーンピースご飯と同様に炊く。
②炊き上がったから、さっくりと混ぜ、黒ゴマをふる。

「蒸し野菜・焼き野菜」より 基本の蒸し野菜・蒸し野菜のいろいろ

蒸し野菜・焼き野菜

蒸し野菜

野菜の水分を利用して、ほとんど水なしでつくるシンプルな野菜料理。短時間でできる最も野菜の栄養と風味を損なわない調理法です。

蒸し野菜の手順

- 鍋にフタをして中火で1~2分予熱
- 切った少量の塩をまぶした野菜を鍋に入れ、フタをして中火~弱火で2~5分加熱
- 余熱で蒸らす

◆キャベツやブロッコリーなどの火の通りやすい野菜は、水を加えずに予熱する。
◆人参やブロッコリーなどは、少量の水を加えて予熱する。
◆野菜の種類や分量、鍋のタイプによって蒸し時間が変わる。（例としてブロッコリーは8分程度、ジャガ芋は8~10分かかる）
◆葉物は軸から先に蒸す。

基本の蒸し野菜

キャベツ

●材料
キャベツ 1/4個程度
塩 少量

●つくり方
①キャベツはさっと洗い、3~4cm角に切り、（芯の部分はそぎ切りにする）塩をまぶしておく。
②予熱した鍋にキャベツを入れてフタをし、中火（弱めの中火）で1分加熱する。フタを押さえながら軸をゆすり、さらに1~2分したら火を止める。余熱で数秒~30秒蒸らす。フタを開け、すぐに皿に取り出す。
※キャベツに火が通る直前に塩コショウを入れたり、最後にしょう油で香りつけしてもおいしい。



COOKING MEMO

- 鍋は蒸し器を使わず、ステンレスの“多層構造鍋”を使います。フタは蒸気がもれず、びったり閉まって重さのあるものを選びます。鍋の種類によって調理時間が異なるので、加熱します。
- 鍋の予熱は、水をほんの少し入れるとジュウと音がして、すぐに蒸発する程度が目安です。
- 焦げつきやすい野菜や、蒸すのに時間がかかる野菜の場合は、最初に少量の水（蒸し上がった時に残らない程度の量）を入れて予熱するようにします。途中でフタを取らずに均一に野菜に火を通すのがおいしく仕上げるコツですが、混ぜる場合にはさっと手順よくします。
- 野菜の種類によって火の通りが異なりますので、単品で調理するのがお勧めです。種類の違う野菜を一度に蒸す場合は、ムラなく仕上がるように切り方を工夫します。蒸しすぎると野菜のうま味と栄養が減ってしまうので、シャキッとした感じが残るように仕上げます。
- フキ・山菜などアクの強いものは、蒸し野菜には向きません。フキ・山菜は、アク抜きのためにゆでます。

蒸し野菜のいろいろ

種類	予熱	切り方	手順など ※つくり方は、キャベツ（蒸し時間は変わる）	備考
小松菜 ホウレン草	水なし	長さ4~5cmのざく切りにし、軸は均一にさく。	①軸から先に入れて蒸す。 ②フタを開けてさっと混ぜ、葉を加えてさらに蒸し、火を止める。 ③余熱で蒸らす。 ※軸が太い場合は、少量の水を入れて予熱した鍋で蒸す。	葉の花・チンゲン菜なども同様に見える。
ブロッコリー カリフラワー	水あり	小房に分ける。（葉はかたい皮をそぎ、長さ3~4cm、厚さ4~5mmのたんざく切りにする）	①鍋に重ならないように並べて蒸す。途中で軸をゆする。 ②余熱で蒸らす。	写真Y
芽キャベツ ブチワエール	水あり	根元に十字に切り込みを入れる。	ブロッコリーと同様。できるだけ根元を下にして並べて蒸す。	
アスパラガス	水なし	根元のかたい皮をそぎ、食べやすい長さに切る。	ブロッコリーと同様。火を止めてからは、シャキシャキ感を残すために、蒸らす直前に蒸らす。	
サイヤインゲン スナップエンドウ	水あり	軸を切り落とす。筋を取る。	ブロッコリーと同様に蒸す。	
人参	水あり	長さ4~5cmの拍子木に切る。	ブロッコリーと同様に蒸す。	写真Y
ジャガ芋	水あり	厚さ7~8mmの輪切り（大きければ半月切りにする）	水を少し多めに入れて蒸す。蒸し上がった時に、水分が残らずホクホク感があるように仕上げる。 ※少し揚げ目がついてもよい。	ポテトサラダなどに応用できる（皮をむいて蒸す）。
トウモロコシ	水あり	長さを2~3つに切る。	ブロッコリーと同様。途中で向きを変えてまんべんなく火を通す。 ※少し揚げ目がついてもよい。	

※レモンやスタチのしじり汁や鷹爪唐辛子を少量加えると、別のおいしさを楽しめる。

☆「ヘルシー・クッキング」の中で真っ先にマスターしていただきたい野菜の調理法。ただ蒸しただけで、驚くようなおいしさが味わえます。



蒸し野菜

大豆のサラダ

●材 料 [4人分]
大豆の水煮 (P22) 1カップ
人参 小1本
セロリ 1本
キュウリ 1本
ちくわ 2本

●つくり方
① 人参はせん切り、セロリは6~7mm角に切り、キュウリ・ちくわは1cm角に切る。
② ①と大豆の水煮を合わせ、しょう油ドレッシング (P37) をかけてさっと混ぜる。
※大豆の代わりに枝豆でもよい。

花豆のサラダ

●材 料 [4人分]
花豆 1カップ
水 3~3½カップ
玉ネギ 小1個
パセリ 1束
オリーブ油 大さじ2
酢 大さじ3
塩 少量

●つくり方
① 花豆は水に浸けて戻し、やわらかく水煮する (P22)。玉ネギは粗みじん切り、酢 (分量外) をまわしかけて冷蔵庫へ入れておく。
② 花豆が煮えたら粗かいちに軽く汁気を切り (煮汁を少し残す)、オリーブ油を入れて混ぜる。酢・塩を加えて調味する。
③ ②が冷めたら玉ネギと刻んだパセリを加えて混ぜる。
※常備菜としても利用できるため、オリーブ油で調理するが、少量で一度に食べる場合には、塩・酢を加えてもいい。
※豆は、金時豆・ヒヨコ豆・白インゲン豆でもおいしくできる。ミックスしてもよい。
※粗みじんに切ったセロリを加えてもいい。

そら豆とグリーンピースの新緑サラダ

●材 料 [4人分]
そら豆 60~70粒
グリーンピース ½~1カップ
絹サヤ 20~30枚
パセリ 適量
A レモン汁 ½~1個分
亜麻仁油 大さじ1程度
塩 適量
レタス 3~4枚

●つくり方
① そら豆・グリーンピースはサヤから出し、塩を加えた少量の湯でそれぞれゆでる。そら豆は皮をむく。絹サヤは、筋を取って蒸す。Aを合わせておく。
② ①の豆と絹サヤを合わせ、細かく刻んだパセリを加え、Aをまわしかけてさっと混ぜ、レタスを敷いた器に盛りよく盛る。



パスタのサラダ

●材 料 [4人分]
ショートパスタ 150g
人参 小1本
キャベツ 2~3枚
キュウリ 1本
レモン汁 少量
マヨネーズ (P37) 大さじ4~5
塩 適量

●つくり方
① ショートパスタは、塩を加えたたっぷりの熱湯でゆで、冷水に取ってザルに上げ、水気を切って冷ましておく。
② 人参・キャベツはせん切り、キュウリは2~3mmの輪切りにする。
③ ①②を合わせ、レモン汁とマヨネーズを加えて調味し、器に盛る。
※マヨネーズにみじん切りの玉ネギやパセリ、マスタードを加えると、オリーブ油特有のクセが取れて味がマイルドになる。

ビーフとエビのサラダ

●材 料 [4人分]
玄米ビーフン 100g
人参 小1本
セロリ 1本
キュウリ 1本
むきエビ 200g程度
塩 適量
サラダ菜 適量
酢 大さじ4
A しょう油 大さじ3~3½
白すりゴマ 大さじ1~2

●つくり方
① 玄米ビーフンは熱湯に浸けて戻し、ザルに上げて水気を切る。人参・セロリ・キュウリは、長さ2~3cmのせん切りにする。むきエビは酒をふって蒸す。Aを合わせてドレッシングをつくる。
② ①の材料を合わせ、Aをまわしかけて混ぜる。サラダ菜を敷いた器に盛る。
※ビーフンの代わりに春雨でもよい。

うどんのサラダ

●材 料 [4人分]
金粒うどん (乾めん) 300~400g
大根 10~15cm
青じソ 10枚
ミツバ 1わ
カイワレ 1パック
油揚げ 2~3枚
調味だし (P13) 2~3カップ
レモン汁 大さじ1程度

●つくり方
① 大根は長さ4~5cmのせん切りにする。青じソはせん切り、ミツバは長さ2cm程度のざく切りにする。油揚げは油抜きをしてから (P41)、グリルでさっと焼き色がつく程度に焼く。半分に切って幅7~8mmに切る。
② うどんはたっぷりの熱湯でゆで、冷水に取ってザルに上げ、水気を切る。Aを合わせておく。
③ ①と②を合わせ、Aをまわしかけて混ぜ、皿に盛る。
※花がつかぬものを使う。うどんの代わりにツバでもよい。



洋風のおやつ

豆乳プリン

●材 料 [コック型3~4個分]
無調整豆乳 300cc
卵 2個
メープルシロップ 適量

●つくり方
① ボールに卵を割り入れてほぐし、豆乳を加えて混ぜ合わせる。一度ザルなどで濾して、型 (容器) に流し入れる。
② 鍋に①を並べ、水を1.5~2cm注ぎ、フタをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして20分程度蒸す (蒸し器を使ってもよい)。竹串で刺してもつかなければ火を止め、取り出す。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
③ ②にメープルシロップをかける。
※圧力鍋を使って蒸す場合は、2分程度加圧する (4時間加熱する)
※大きな型 (17~18cmの丸型) を使う場合は、豆乳・卵の分量を2倍にする。蒸で蒸す場合は40分程度蒸し、圧力鍋の場合は、8~10分加圧する。



リンゴのタルト

●材 料 [21cmのタルト型1個分]
小麦全粒粉 200g (2カップ程度)
塩 少量
オリーブ油 大さじ2
水 100cc (粉がまとまる程度)
リンゴ (紅玉) 3~4個
レモン汁 ½個分
アーモンドパウダー 30g程度
メープルシロップ 大さじ2~3

●つくり方
① ボールに小麦粉と塩を入れ、オリーブ油を加えて混ぜる。水を少しずつ加えて混ぜ、生地がまとまったらラップに包み、30分以上冷蔵庫で休ませる。
② リンゴは皮をむかず芯を取り、1.5cm角に切る。鍋に入れてレモン汁をかけ、フタをして弱火にかける。リンゴの水気が上がってくるので、やわらかくなるまで煮て (時々様子を見てかき混ぜる) 火を止める。皿に取って冷ましておく。
③ ①をめん棒で均一にのばして、オリーブ油を薄くぬった型に敷き、フォークで所々穴をあける。アーモンドパウダーとメープルシロップを混ぜ合わせたものを生地の底にぬり、②をのせて広げ、190度に予熱したオーブンで35分程度焼く。生地が火が通っていればでき上がり。型からはずして冷まし、好みの大きさに切り分ける。
※小麦粉の種類によって水分量が異なるので加減する。
※紅玉の代わりに、フジを使ってもよい。好みでシナモンをふってもよい。

全粒粉の豆乳クレープ アップルソース添え

●材 料
小麦全粒粉 100g (1カップ程度)
無調整豆乳 250cc
塩 少量
リンゴ (紅玉) 3個

●つくり方
① ボールに豆乳を入れて小麦粉を加え、塩をふってダマにならないように混ぜ合わせ、30分程度おく。
② 予熱したフライパンに①をおたまですくって流し入れ、おたまの背で薄く広げて焼く。表面が乾いてきたら、上下を返してもう片面も焼いて皿に取る。生地がなくなるまで何枚か焼く。
③ リンゴは皮をむかずに6等分し、芯を取って厚さ3~4mmのいちよう切りにする。鍋にリンゴを入れてフタをし、ごく弱火にかけ、やわらかくなるまで煮て火を止める。
④ ②のクレープで、③を包む。
※クレープの生地がうまく焼けない場合は、オリーブ油を薄く敷く。
※きりっとした酸味の強いアップルソースをつくる場合は、レモン汁をかけたる。



ブルーベリーのパンプリンケーキ

●材 料 [21cmの丸型 (耐熱ガラス) 1台分]
無調整豆乳 700cc
卵 2個
フランスパン 1本
小麦全粒粉 70g
メープルシロップ 大さじ3~4
ブルーベリージャム 150g
ブルーベリー (生) 適量

●つくり方
① ボールに卵を割り入れてほぐし、豆乳・メープルシロップを加えて混ぜ合わせる。小麦粉を加えてさっくりと混ぜる。
② フランスパンは厚さ2cmに切り、①に浸す。
③ 型に②の半量を敷き詰め、その上にブルーベリージャムを塗り、残りの②を上に乗せてのせる。ボールに残った豆乳液をまわしかけて、180度に予熱したオーブンで40分程度焼く。
④ オーブンから取り出してそのまま冷まし、あら熱が取れたら冷蔵庫へ入れる。ブルーベリーを飾り、切り分ける。
※生のブルーベリーが手に入らない場合は、なくても十分おいしい。