

# 四季の土鍋 料理術

尾形妃樺怜



## はじめに

「今夜は寒いから、簡単であたたかい鍋ものにしよう」。そんな気持ちで取り出すのが、ぼつてりとした重たい土鍋。ほとんどの家庭で、土鍋はこんなふうに使われてきたのではないのでしょうか。でも、私の台所では、いつの間にか大小の硬質セラミックスの土鍋が増えていき、一年じゅう使われるようになっていきました。

そのわけは、土鍋を使って料理すると火の調整が楽だったこと。できあがる料理の味が、まろやかだったこと。そしてなにより、硬質の土鍋なら炒めてから煮るということができるといふ発見があったからでした。それまで、もろくて、使い方に気をつけなければいけないと思っていた土鍋が、硬質のものなら水分の少ない料理もできると知ると、あれもこれもやってみたくなり、私はその土鍋を使っていろいろな料理を作りだしたのです。

それまで気づかなかった野菜のうまみや、煮豆がかつてないほどふつくらすること、煮ものを蒸らして上げると、よく味がしみてやわらかいこと、さらに余熱を使えばめんをゆでるのが楽なことなどがわかってくると、「これは、普通の鍋を使うより、手間がかからず、得かもしれない」と思うようになりました。

水分をしつかり含み、芯までふつくりとふくらんだ土鍋炊きの玄米ごはんは、圧力鍋で炊いたものと比べると、白米に近い食べやすさがありました。確かに、土鍋を使って満足

できるごはんが炊けるまでには、何度もやり直しが必要でした。それでも土鍋で炊き続けたのは、圧力鍋で炊いた玄米ごはんを食べたときに感じる「重たさ」が、土鍋炊きの玄米ごはんにはなかったからです。当時の私は、圧力鍋で炊いた玄米ごはんを食べると胃がもたれ、においも臭くていやになり、食べて「軽い」と感じる玄米ごはんを求めていたのです。

物の見方、考え方の一つに、陰陽の理論を科学的に解き明かしたものがありません。それは、マクロビオティック

の創始者、故・桜沢如一先生が掘り起こしたもので、古来から洋の東西を問わず、言葉を変えて使われてきました。本来のマクロビオティックは、この理論を背景として暮らし方を考え、実践するという生活法で、その中心になるのが、玄米を主に、昔からの製法で作られた調味料で野菜を調理し、食べるという食事法です。

何かしようと思ったとき、頭に浮かぶことがあります。結局は行動しないタイプだった私が、この食事法を取り入れることで、元気に動けるようになりました。

この食事法に出会って最初に食べた玄米の、おいしかったこと。生まれて初めて知った味でした。だから、なんとしても玄米を食べたかったです。けれど、おいがいやで炊



きたくない。これは、一大事でした。この困った事態を救ってくれたのが土鍋でした。

このころ私の体は、少し同じ姿勢を続けていると、姿勢を変えるときに体が痛むようになっていました。しかし土鍋で作った玄米ごはんやおかずを食べているうちに体がリラッ

クスし、気持ちものんびりしてくるのがわかりました。

それまで強くもっていた「玄米を食べなければならぬ」という思いが、「玄米を食べたいから食べよう」に変わり、いつの間にかたくなっていった私の気持ち、土鍋料理を食べているうちに、徐々にやわらかくなってきたように感じます。

食べもので起こるこのようなことは、先に述べた陰陽論でみると説明できます。私たちは食物を選んで食べていますが、それがすべてをかためる方向に働くもの（陽性）なら、身も心もかたくなくなっていき、反対にすべてをゆるめる方向に働くもの（陰性）なら、身も心もやわらかくなっていきます。圧力をかけずに土鍋で炊いた玄米は、私に対していい形で陰性に働いてくれました。土鍋ひとつで、体も心も変わることがあるのです。





はじめに……………1

調理の前に、お読みください……………6

第1章 土鍋料理は体をあたたためる……………7

現代人の体は冷えている……………8

低体温児の増加は、深刻な問題……………9

「冷え」はさまざまな病気を引き起こす……………10

土鍋の遠赤外線効果が体をあたたためる……………11

土鍋料理の四大効果……………12

一年じゅう土鍋を使おう！……………14

第2章 春夏秋冬「土鍋で一汁一菜」……………15

**春の土鍋メニュー……………16**

土鍋炊き玄米ごはん……………17

春野菜のみそ汁……………18

刻みあらめのしょうが煮・たくあんのかくや……………19

**夏の土鍋メニュー……………20**

しょうがの炊き込みごはん……………21

焼きなすのみそだれ煮・夏大根の梅肉あえ……………22

冷や汁……………23

**秋の土鍋メニュー……………24**

色紙ごはん・かぼちゃのシンプル煮……………25

菊みそ汁……………26

かぶの一夜漬け……………27

**冬の土鍋メニュー……………28**

玄米のいもがゆ……………29

小松菜チャンプルー・根菜のみそ汁……………30

大根の即席みそ漬け……………31

オールシーズン使える土鍋選びのポイント……………32

第3章 調理法も自由自在の土鍋レシピ……………33

**くつつくコックリ煮る料理……………34**

豆のクリーム煮……………34

まるごとキャベツの煮もの……………36

玉ねぎの水煮……………38

れんこん煮……………40

いわしとごぼうの煮つけ……………42

さばのみそ煮……………44

**甘みが引き立つゆでる料理……………46**

ゆで大根のごまみそあん……………46

ほうれん草のみそあえ……………48

ごぼうとひよこ豆のサラダ……………50

そばと夏大根のサラダ……………52

トマトソーススパゲティ……………54

**ふっくらおいしいごはん料理……………56**

きび入り五分づき米ごはん……………56

はと麦入り五分づき米ごはん……………58

玄米みそ雑炊……………60

玄米と野菜のリゾット風……………62

**あったか鍋もの・汁もの料理……………64**

いろいろな素材の甘辛鍋……………64

雪鍋……………66

**もちきびのクリーム鍋……………68**

ごぼうのポターージュ……………70

しじみ汁・山かけ汁……………72

**うまみをそのまま蒸す料理……………74**

蒸し野菜の大豆ソース……………74

みたらし草だんご……………76

海藻とかぼちゃのお焼きまんじゅう……………78

**じっくりこんがり焼く料理……………80**

玄米ドリア……………80

焼きねぎの寒天ジュレソース・長ねぎの青いところのお焼き……………82

生しいたけのつけ焼き……………84

簡単オムライス……………86

焼きりんごのくずがけ……………88

**ざっくり炒める・いる料理……………90**

すぎなのふりかけ……………90

米ぬかのふりかけ……………90

にんじんの炒めもの……………92

もちあわとチンゲン菜の炒めもの……………94

長持ちさせる土鍋の扱い方……………96

## 第4章 心身をやわらげる土鍋料理……………97

心と体の快適は陰陽バランスでつくる……………	98
かたいほうは陽、やわらかいほうは陰……………	99
土鍋料理にまつわる陰陽いろいろ……………	100
土鍋料理は食材と調理法の……………	100
陰陽配分でおいしくなる……………	102

## 第5章 調味料と食材には、いいものを……………103

シンプル料理は、	
食材と調味料にこだわりを……………	104
穀物・野菜……………	104
乾物・海産物……………	105
加工品……………	105
塩……………	106
油……………	106
みそ……………	107
しょうゆ……………	107
おいしくて安全な調味料と食材を	
そろえた自然食品取扱店リスト……………	108
おわりに……………	111

### 調理の前に、お読みください

- この本に掲載の料理は、陰陽のバランスをはかって調理するという考えに基づいて、作られています。詳しくは、97～102ページの「第4章 心身をやわらげる土鍋料理」をご覧ください。
- 1カップは200ml (= 200cc)、大さじ1は15ml (= 15cc)、小さじ1は5ml (= 5cc)です。
- 材料表の「油」は、ごま油と菜種油を半々で使用してください。「揚げ油」も、同様にしてください。
- 揚げ油の温度は、中温が約170℃です。  
中温は、ころもを少量落とすと一呼吸おいてから浮き上がってくるくらいが目安です。
- 材料表の「昆布のだし汁」は、18ページの「春野菜のみそ汁」の1を、「しいたけのだし汁」は、同じレシピの2を参照して用意してください。
- 炒める、いる、焼くなど、水分の少ない料理をするときは、生地が緻密で、1300度くらいで焼いた硬質の土鍋を使用してください（詳しくは、32ページを参照）。
- レシピの中で、土鍋のふたの穴に木栓を差すものがありますが、購入時にふたの穴用の木栓がついていない土鍋の場合は、穴をふさぐのにちょうどよい菜ばしを差し込んで、代用してください。

# 第1章

土鍋料理は  
体をあたためる



## 現代人の体は冷えている

「先生、手がすごく冷たいんです。さわってみてください」。料理教室のあと、こんなふうに生徒から声をかけられ、手を握られることがあります。足腰のひどい冷えに悩んでいて、朝はすっきり起きられず、いつもなんとなく元気がない、というタイプの人です。

最近は若い男性の中にも、体の冷えを感じている人が多くなってきました。手足が絶えず冷たい、室内でもマフラーがはずせないなど、昔の男性ではありえなかった現象です。

一方、表面的には冷えを感じてはいないけれど、頭だけポワツとしていると訴えてくる人たちもいます。このような「のぼせ」の状態の人も、実は体の芯が冷えているのです。

現代社会は、冷えをつくる条件がそろっているといえます。まずは夏のクーラー。いくらクーリビズといったところで、自然の気温と違ったところで長時間過ごしていたら、体はどんどん冷えていきます。冬の暖房も体の順応性をくるわせ、冷えの原因になるのです。運動が不足して、体があたたまらないのも現代人の常。仕事にパソコンが不可欠となっただけからは、多くの場合、全身運動の機会は本人の努力なしには得られなくなりました。はき掃除やぞうきんがけをしていた時代には、きつと冷え性の人も少なかったことでしょう。さらに、より緊張をしいられることの多くなった仕事や人間関係のストレスも、自律神経のバランスをくずし、体の冷えを引き起こす大きな要因となっています。

## 低体温児の増加は、深刻な問題

新陳代謝が盛んな子どもは、大人に比べて体温が高いもの、というのがかつての常識でした。けれど最近の情報によると、平熱35度台の子どもが4人に1人、小学校によっては、半数近い児童が低体温ということもあるそうです。

体温が低いということは、体の冷えが継続しているということです。このような子どもは体力がなく、「疲れやすい」「だるい」などの自覚症状があり、アトピーやぜんそくなどのアレルギー症状が出ているケースも多くみられます。

子どもたちの低体温の背景には、冷暖房機の普及や睡眠不足、運動不足などがあるといわれていますが、空調の効いた産院に生まれて、ねんね、はいはいの赤ちゃん時代から、すでに低体温児はつくられています。

おんぶやだっこなら赤ちゃんもバランスをとるために体を動かしていますが、長時間ベビーカーに乗せられていると、体の一部分がうっ血して血液の流れが悪くなり、その部分から冷えていきます。狭い住環境のためにはいい不足や、高層住宅で家にこもりがちなるために起こる運動不足、というような問題もあるでしょう。

大きくなってからは、テレビゲームや塾通いのための運動不足、ジュースやお菓子のとりすぎ、体をあたためるごはんのとり方が少ないことなどが冷えの原因と考えられます。

## 「冷え」はさまざまな病気を引き起こす

冷えは、医学的には病気とみなされないようですが、あなどると怖いということを理解していただきたい。体が冷えて低体温になると、自律神経のバランスがくずれ、免疫力が低下して、細胞の働きも悪くなるのです。

免疫機能が低下すると、いろいろな感染症にかかりやすくなってかぜが治りにくくなったり、花粉症などのアレルギー症状が出やすくなります。特にがん細胞は体温35度でもっとも増殖するといえますから、体温を上げることが効果的な予防策の一つといえます。

肩こり、腰痛、関節痛、膝の痛み、四十肩、リウマチなどの痛みも、冷えが原因している場合があります。末梢血管が収縮して血行が悪くなると、こりや痛みが起るのです。

女性の場合は、体が冷えていると生理痛がひどくなったり、いろいろな婦人科系の病気にかかりやすくなり、不妊の原因になることもあるので、特に注意が必要です。

また、体温は腸内環境にも影響を与えます。腸内の温度が低いと、善玉菌の活動が鈍くなり、逆に悪玉菌の活動が活発になります。そうになると、便秘や下痢、腹痛などのほか、さまざまな病気の可能性が出てきてしまいます。

このほかにも、頭痛や痔、不眠症、肥満や肌あれなども、冷えが原因の一つといわれています。まさに「冷えは万病のもと」なのです。

## 土鍋の遠赤外線効果が体をあたためる

冷えの原因を食事面からみると、圧倒的に甘いものの食べすぎが多いと思います。暑い気候の土地でとれるサトウキビから作られた砂糖は、体をとても冷やします。また、果物、生野菜の過食や水分のとりすぎ、特にビールやワイン、コーヒーなどは要注意です。

動物性食品や塩分の多いものの食べすぎで冷えることもあります。この場合は血管が冷たくなったり、細くなったりして血液循環が悪くなり、それが冷えにつながっていきます。

体を適度にあたためる食材は、陰陽でいうと中庸に近い穀物や野菜、海藻ですが（101ページを参照）、これらも調理法によっては冷やす方向にも変化。そこで注目したいのが、遠赤外線を利用した調理法。遠赤外線には、熱を物の奥深く浸透させる性質があります。

そのよい例が石焼きいもです。天然の石から遠赤外線が放射され、いもの中で熱が入り込んで、ほくほくに仕上がります。冬に焼きいもを食べてぽかぽかになるのは、遠赤外線効果でしっかり熱の入ったものを体に取り込んだから。遠赤外線は、ほかの熱よりずっと体をあたためるのです。

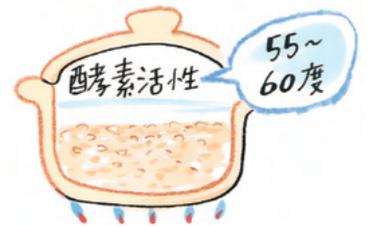
土鍋からは、この遠赤外線が放射されるのです。

毎日口に入るごはんやみそ汁、いろいろなおかずも、土鍋を使って調理をすれば、遠赤外線効果で体は芯からあたたまり、冷えの改善が期待できるのではないのでしょうか。

# 土鍋調理の四大効果

## ゆっくり加熱が、甘みとうまみを引き出す

熱伝導が早い金属鍋に比べ、土でできた肉厚の土鍋は、温度が上がるのに時間がかかります。これが、料理の甘みやうまみを引き出すのに重要なことなのです。甘み（糖分）は、素材に含まれる酵素の働きで作られますが、酵素は55〜60度でもっとも活性化します。うまみ成分のアミノ酸も、やはり低い温度で増えるもの。温度が早く上がると、糖やアミノ酸が増える時間がないのです。



## 肉厚でさめにくいので、味がしっかりしみ込む

おでんなどの煮込み料理は長々と火にかけてあげますが、味というのは加熱中につくのではなく、さめていく段階で素材にしみていくもの。しかも、さめるのに時間がかかるほうが中までしっかりとしみ込んでいくので、肉厚の土鍋なら、どんな煮ものも味よく仕上がります。沸騰したら放置して火を通す「保温調理」にも、余熱効果の大きい土鍋は最適です。



## 金属が溶け出す心配がなく、酸や塩分にも強い

料理には、塩、みそ、しょうゆといった塩分の強いものが入るのは避けられないことですし、ときには酢のように酸の強いものが加わることもあります。そのような料理と接触している鍋が金属製の場合は、金属が溶け出さなにか気になるところ。土鍋なら、まったくそういった心配がなく、素材の酸化・変質も、最小限に抑えられます。



## 玄米を炊くときの、ビタミンの損失が少ない

玄米ごはんを土鍋で炊くと、遠赤外線の影響やかな発熱作用で芯からよく火が通り、消化しやすい「アルファでんぷん」に変わります。玄米は、もともとビタミン類や脂質、繊維質、ミネラルなどの貴重な栄養素が豊富に含まれています。炊くことでビタミンB1などが壊されます。けれど土鍋を使って炊くと、その損失は比較的少ないというデータがあります。



## 一年じゅう土鍋を使おう！

土鍋というと冬場だけ使うのが一般的でしたが、最近ではごはん炊き用の土鍋もスーパーなどの売り場で目立つようになり、炒めたり焼いたり、いったりできる硬質の土鍋も売られています。遠赤外線効果で、普通の鍋より料理をずっとおいしくするのが土鍋。鍋物だけにとどめず、ぜひ一年を通して日常的に活用してください。





## 第2章

### 春夏秋冬

# 「土鍋で汁一菜」





## 土鍋炊き玄米ごはん

玄米がかたいというイメージを一新！ 土鍋なら、ごはんがフワッとふくらんで、芯までやわらかく炊けます。

### ● 材料（4人分）

玄米……………2カップ  
塩……………小さじ¼弱  
水……………3½カップ（玄米の約1.8倍）

### ● 作り方

- 1 玄米はバットや紙などに広げ、もみ米（もみに入っただまの米）や透明でつやのないもの（爪で割るとすぐ割れ、白い粉になる）を除く。
- 2 ボウルに水を張って1を入れ、両手のひらでこすり洗いをする。水をかえて2～3回くり返し、ザルにとったら、水を張ったボウルにザルごと入れ、ザルを動かして振り洗いし、ザルをあげて水気をよくきる。
- 3 土鍋に2と分量の水、塩を入れ、弱

火にかけて40分炊く。

- 4 強めの中火にして炊き、蒸気が勢いよく上がって、ふたの縁や穴からぶくぶくとふきこぼれてきたら、弱火にする。
- 5 土鍋の下に火のあたりをやわらかくする金属製のガスマットか焼き網を入れ、弱火のまま、蒸気が落ち着くのを待つ。
- 6 蒸気が落ち着いたら、ふたの穴用に木栓がある場合は木栓をし、30分以上炊く。時間は、ガスコンロの違いや炊き加減の好みで調整する。木栓がない場合は、穴をふさぐのにちょうどよい菜ばしを差し込む。
- 7 火からおろし、すぐにしゃもじでごはんの上下を入れ替えて（天地返し）、ふたをして10分蒸らす。

ふたの縁や穴から、しっかり蒸気が出て、泡がふきこぼれるまでは強火に。



できれば、火のあたりを緩和するガスマットを使用するとよい。クッキングガスマット/問い合わせ先は32ページ





## 刻みあらめのしょうが煮

あらめはコンブ科の海藻で、養殖ができないため100%天然物。しょうがと煮れば、海藻独特のおいがとれます。

### ● 材料 (4人分)

#### 刻みあらめ

- (105ページを参照) ……15g
- しょうが ……20g
- クコの実 ……大きじ2握
- 油 ……大きじ1
- 水 ……適量
- しょうゆ ……大きじ1½

### ● 作り方

- 1 ボウルに水を張って刻みあらめを入れ、手早くザルにあげ、2~3回水をかえて洗う。
- 2 しょうがはたわしで洗い、皮つきの

まま繊維を垂直に切るようにして、せん切りにする。

- 3 土鍋(炒められるタイプ)を中火にかけて油をあたため、あらめを軽く炒め、全体に油をゆきわたらせる。
- 4 3に2のしょうがを入れてさっと混ぜ合わせ、水をひたひたに加えて煮る。
- 5 途中2~3回木べらで上下を返しながらか、水分が少なくなったら水をたし、やわらかくなるまで煮る。
- 6 分量の½のしょうゆを入れて煮立て、クコの実を加えてさらに煮る。
- 7 水分が九分どおりなくなったら味見をし、残りのしょうゆを入れて味をととのえ、ふたをして火からおろす。
- 8 10分蒸らしてから、器に盛る。



## たくあんのかくや

「かくや」とは、古漬けたくあんのあえものなのですが、私は炒めて作ってみました。普通のたくあんでもOK。

### ● 材料 (4人分)

- たくあん ……10cm
- にんじん ……20g
- せり ……少々
- ごま油 ……1~2滴

### ● 作り方

- 1 たくあんのにんじんは、斜め薄切りにしてから、たくあんは太め、にんじんは細めのせん切りにする。
- 2 せりは、食べやすい長さに切る。
- 3 土鍋(炒められるタイプ)を中火にかけて油をあたため、にんじんを炒めてやわらかくなったら、たくあんとせりを順に入れて炒め合わせる。



にんじんがやわらかくなったところへ、たくあんを加えて炒める。



## 春野菜のみそ汁

一度みそ汁を土鍋で作ったら、もうやめられません。野菜の力を体で感じる、本当においしい一杯です。

### ● 材料 (4人分)

#### 昆布のだし汁(2カップを使用)

- 昆布 ……5×10cmを1枚
- 水 ……2½カップ

#### しいたけのだし汁(1カップを使用)

- 干しいたけ ……2個
- 水 ……1½カップ

- 玉ねぎ ……½個(100g)
- にんじん ……30g
- キャベツ ……1枚
- 菜の花 ……½束
- 豆麩(小さくて丸い焼き麩) ……12個
- 油 ……数滴

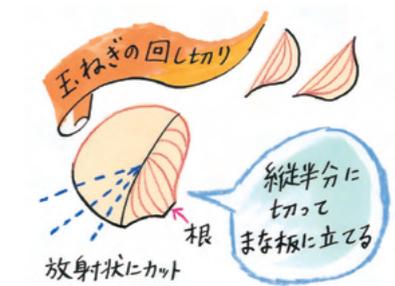
- 豆みそ ……大きじ2
- 麦みそ ……大きじ1

### ● 作り方

- 1 昆布のだし汁を作る。土鍋に分量の水を入れ、昆布を入れてつけておく。
- 2 しいたけのだし汁を作る。土鍋に分量の水と干しいたけを入れ、しばらくつけておいて、しいたけがもどいたら土鍋を中火にかける。沸騰したらふたをとって数分待ち、火からおろす。
- 3 玉ねぎは回し切りにする。回し切りの仕方は、まず根の部分切って縦

半分に切り、根の側を下にしてまな板に立て置き、放射状に5mm厚さのくし形に切っていく。

- 4 にんじんは短冊切りか、いちよう切りに。キャベツは芯を切り離し、芯は斜め薄切りにして、あとは一口大のざく切りにする。
- 5 菜の花は、花の部分5cmくらいと、葉を使用する。
- 6 土鍋(炒められるタイプ)に油をあたため、玉ねぎを入れて炒める。
- 7 玉ねぎがしんなりしたらにんじんを入れて炒め、キャベツを加えて炒め合わせ、だし汁(昆布としいたけのだし汁を合わせたもの)を1カップ残して加え、豆麩を入れて煮る。
- 8 豆みそと麦みそをすり鉢ですり合わせ、残してあるだし汁ですりのばす。
- 9 7が煮立ち、具がやわらかくなったら5の菜の花を入れ、8を流し入れる。
- 10 溶け込んだみそが軽く鍋の中で動きだしたら、火を止める。





## しょうがの炊き込みごはん

玄米からぬか層を30%取り除いた三分づき米に、しょうがを炊き込んだ、体スッキリごはんです。

### ● 材料 (4人分)

三分づき米……………2カップ  
しょうが……………40g  
しいたけのだし汁 (6ページを参照)  
……………2½カップ  
昆布のだし汁 (6ページを参照)  
……………½カップ  
しょうゆ……………大さじ1  
塩……………少々

### ● 作り方

- 1 三分づき米は、サッと洗ってザルにあげる。
- 2 しょうがはせん切りにする。
- 3 土鍋に1とだし汁、しょうゆ、塩を入れて、弱火にかける。
- 4 沸騰したら中火にし、数秒待ってから弱火に。このとき土鍋の下に、火のあたりをやわらかくする金属製のガスマットか焼き網を入れて炊くとよい。
- 5 蒸気が落ち着いたらふたを少しずらし、手早くしょうがを入れ、木栓がある場合は木栓をして(なければ菜ばしを差して)30分炊く。
- 6 火からおろし、しゃもじで天地返しをしてからふたをし、10分蒸らす。

左が玄米で、右が三分づき米。三分づき米は、白米に比べて栄養価が高く、玄米が苦手な人でも食べやすい。



蒸気が落ち着いたところで、すばやくしょうがを滑り込ませる。





## 冷や汁

きゅうりが夏の体をクールダウンさせてくれ、白ごまの油分とみその塩気が夏バテ防止に力を発揮します。

### ● 材料（4人分）

きゅうり……………1本  
塩……………適量  
  
厚揚げ……………1枚  
白ごま……………大さじ4強  
麦みそ……………大さじ2（30g）  
豆みそ……………大さじ2（30g）  
昆布のだし汁（6ページを参照）  
……………2カップ  
しいたけのだし汁（6ページを参照）  
……………2カップ  
焼き岩のり……………適量

### ● 作り方

- 1 きゅうりはまな板の上で塩をまぶし、両手で軽く押さえながらころがし、塩をすり込む（板ずり）。余分な塩を洗い流したあと、薄い小口切りにする。
- 2 厚揚げは、グリルか焼き網で軽く焦げ目がつくまで焼き、4等分する。
- 3 白ごまは、土鍋（炒められるタイプ）で香ばしくいり、すり鉢でする。
- 4 **3**にみそを入れてすり合わせ、さまざまだし汁を加えてすりのばす。
- 5 **4**に**1**を加えてサッと混ぜる。
- 6 器に**2**の厚揚げを入れて**5**を張り、焼き岩のりをのせる。

### ● 作り方

- 1 大根は斜め薄切りにしてから、せん切りにする。
- 2 大根葉は葉と茎に分け、それぞれ薄い小口切りにする。
- 3 レモンはしぼって汁をとり、皮は黄色いところだけをそいで細かいみじん切りにする。
- 4 **1**と**2**を土鍋に入れ、重さの2%の

- 塩を混ぜてしばらくおく。
- 5 **4**から水が出てきたら水を張ったボウルに移し、ザルにあげて水分を軽く両手でしぼる。
  - 6 土鍋に**5**を入れ、梅肉とレモン汁、レモンの皮のみじん切りを加えて混ぜ、味見をして薄かったら、塩少々（分量外）をたして味をととのえる。



## 焼きなすのみそだれ煮

体を冷やすなすも、食材の組み合わせと調理の工夫で安心しておいしくいただけます（詳しい説明は102ページ）。

### ● 材料（4人分）

なす……………4本  
実そば……………大さじ4  
いんげん……………8本  
油……………大さじ1  
昆布のだし汁（6ページを参照）  
……………2カップ  
しいたけのだし汁（6ページを参照）  
……………1カップ  
麦みそ……………大さじ1（15g）  
豆みそ……………大さじ1（15g）

### ● 作り方

- 1 なすはヘタのまわりに包丁で切り目を入れる。
- 2 **1**は、グリルか焼き網で皮に焦げ目

- がつくまで焼いたら、冷水を入れたボウルにとる。包丁目のところから皮をむき、ヘタを落とし、縦半分切る。
- 3 実そばは、洗ってザルにあげる。
  - 4 いんげんはすじをとり、2等分する。
  - 5 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油をあたため、実そばを入れて炒める。
  - 6 **5**に、昆布としいたけのだし汁を合わせたもの2カップを加えて煮る。
  - 7 すり鉢にみそを入れ、残りのだし汁のうち½カップを加えてすりのばす。
  - 8 **6**の実そばがやわらかくなったら**2**のなすを並べ、すき間にいんげんを並べる。
  - 9 **7**を上から流し入れて煮、残りのだし汁をもう一度上からかけて仕上げ

## 夏大根の梅肉あえ

梅干しの塩分をレモンが緩和して、さわやかな酸味の仕上がりに。あえものも、土鍋を利用すると味がいい。

### ● 材料（4人分）

大根……………200g  
大根葉（きれいなところ）  
……………2本

下漬け用の塩  
……………小さじ1強

レモン……………½個  
梅肉……………大さじ¼





## 色紙ごはん

昆布を色紙<sup>しきし</sup>状に四角に切って、大豆と一緒に炊き込む玄米ごはん。大豆の甘みがよく出た、人気のごはんです。

### ● 材料 (4人分)

玄米……………2カップ  
大豆……………¼カップ  
昆布……………10×10cmを1枚  
水……………4カップ  
塩……………小さじ½

### ● 作り方

- 1 玄米は17ページの「土鍋炊き玄米ごはん」の**1**、**2**を参照して洗い、水をきる。
- 2 大豆は洗って土鍋に入れ、分量の水から1カップを加え、弱火にかける。沸騰したら10分煮、火からおろしておく。
- 3 昆布は、1cm角の色紙状に切る。
- 4 土鍋に玄米と**2**の大豆を汁ごと入れ、**3**の昆布と残りの水、塩を入れて弱火にかけ、「土鍋炊き玄米ごはん」の**3**~**7**を参照して炊く。



## かぼちゃのシンプル煮

よく熟れたかぼちゃなら、土鍋があれば、あれこれ手を加えるより塩味でシンプルに煮るのがいちばん。

### ● 材料 (4人分)

かぼちゃ……………450g  
クコの実……………大きじ2強  
昆布のだし汁 (6ページを参照)  
……………1½カップ  
塩……………小さじ½強 (3g)

### ● 作り方

- 1 かぼちゃは厚めのくし形に切り、ところどころ皮をそいでから横半分に切る。
- 2 土鍋にだし汁と塩を入れ、**1**を入れて中火で煮る。
- 3 煮立ったらクコの実を加え、弱火にして煮上げ、火からおろす。5分蒸らしてから、器に盛る。





## かぶの一夜漬け

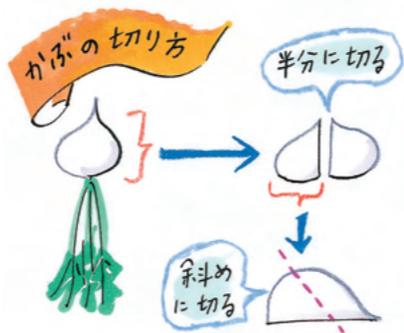
小さめのかぶを半分に切ってから斜めに切ると、味がしみやすい形に。土鍋で一晩漬ければ、上手に漬かります。

### ● 材料 (4人分)

かぶ……………小8個 (300g)  
 かぶの葉……………3本  
 塩……………小さじ1½  
 (野菜の重さの約3%)  
 にんじん……………20g  
 赤とうがらし……………½本  
 ゆず……………少々

### ● 作り方

- 1 かぶは茎と根の部分切り離し、茎は葉とともに2cm長さに切り、葉先は縦半分に切る。根の部分は縦半分に切ったあと、切り口を下にしてまな板に置き、斜めに2つに切る。
- 2 1を土鍋に入れて分量の塩をまぶし、一晩おく。
- 3 にんじんは細めのせん切りにし、塩少々(分量外)をふって混ぜ、しんなりしたら水気をしぼる。
- 4 かぶから出た水気を、手でしぼる。
- 5 赤とうがらしの種を取り除き、小口切りにする。
- 6 ゆずは皮をそぎ、せん切りにする。
- 7 4のかぶに3、5、6を合わせて、しばらくおく。



## 菊みそ汁

ゆでた菊花とみそを混ぜて、「菊みそ」を作り置きしておけば、お湯を注ぐだけでいつでもみそ汁ができます。



### ● 材料 (1人分)

みつば……………2本  
 菊みそ(右記を参照)……………大さじ1強  
 熱湯……………180ml

### ● 作り方

- 1 みつばは、3cm長さに切る。
- 2 椀に菊みそを入れてみつばを加え、熱湯を注ぐ。
- 3 全体によく混ぜて飲む。

### 菊みその作り方

#### ● 材料 (基本分量)

黄菊(生)……………2パック  
 昆布……………3×3cmを1枚  
 麦みそ……………800g

#### ● 作り方

- 1 黄菊は花卉をむしって水洗いし、ザルにあげる。
- 2 酢水(分量外。たっぷりの水に酢少々を入れたもの)を土鍋にわかし中に1を入れ、さっとゆでてザルにあげ、水気をしぼる。
- 3 昆布は細く切る。
- 4 ボウルにみそと2、3を入れて混ぜ合わせ、密閉容器に入れて冷蔵庫で1週間ねかせる。保存は、冷蔵庫で。



酢水でゆでた黄菊とみそ、昆布を混ぜる。



## 玄米のいもがゆ

いもがゆは、土鍋で炊くとほんとに甘い！ おすすめは、さつまいもや里いもではなく、大和いものおかゆです。

### ● 材料（4人分）

玄米……………1½カップ  
大和いも……………300g  
水……………9カップ（玄米の6倍）  
塩……………小さじ½

### ● 作り方

- 1 玄米はバットや紙などに広げ、もみ米や透明でつやのないもの（爪で割るとすぐ割れ、白い粉になる）を除き、かわいたふきんに包んでつやが出るまでふく。
- 2 大和いもは直火にあててひげ根を焼き切り、皮をむいて一口大のサイコ



- 3 土鍋（炒められるタイプ）をあたたため、1の玄米を入れて軽いきつね色になるまでいる。
- 4 2の大和いも、水、塩を3に加え、ふたをして中火で炊く。
- 5 蒸気が勢いよく上がってきたら、土鍋の下に火のあたりをやわらかくする金属製のガスマットか焼き網を入れ、弱火にして蒸気が落ち着くの待つ。
- 6 蒸気がおさまったら、木栓がある場合は木栓をして（なければ菜ばしを差して）、50分炊く。
- 7 しゃもじで全体を天地返しし、火からおろして10分蒸らす。





## 大根の即席みそ漬け

塩気がきつくない豆みそで大根を漬けると、よく味がしみているわりにしょっぱすぎず、深みのある漬けものに。

### ● 材料（4人分）

大根……………200 g  
塩……………小さじ1  
豆みそ……………適量  
ゆずの皮……………少々



### ● 作り方

- 1 大根は、皮をむいて2 cm厚さのいちょう切りにする。
- 2 ①を土鍋に入れて塩をまぶし、よく混ぜてしばらくおく。
- 3 大根から水分が出たら、サッと水洗いしてからしぼり、20 cm角の乾いたガーゼに包む。
- 4 土鍋やガラスボウル、深皿などの底一面に、みそを平らに敷きつめる。
- 5 ④の上に③の大根をガーゼに包んだまま平らに置き、ガーゼの上にみそを重ねる。
- 6 ⑤を1～2日そのままおく。
- 7 大根を取り出し、ゆずの皮をみじん切りにしたものをまぶす。

### ● 作り方

- 1 ごぼう、れんこん、にんじんは7 mm厚さの半月切りにする。
- 2 さつまいもは、1 cm厚さの半月切りにする。
- 3 油揚げは2カップの熱湯に入れて油抜きし、縦半分に切って細切りにする。
- 4 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油揚げを入れて軽く炒め、ご

ぼうを加えて炒め合わせる。

- 5 次ににんじんを入れて炒め、れんこんも加えて炒め合わせ、だし汁を入れる。
- 6 ⑤にさつまいもを加えて煮る。
- 7 すり鉢にみそを入れ、⑥から煮汁をすくいにとって加え、すりのばす。
- 8 ⑥の具がやわらかくなったら⑦を流し入れ、煮立つ寸前に火からおろす。

## 小松菜チャンプルー

デトックス食材の小松菜やにんにくと、良質な植物性タンパク質の豆腐を土鍋で炒めて、きれいな血液に。



### ● 材料（4人分）

小松菜……………1束（250～300 g）  
木綿豆腐……………1丁  
ドライにんにく……………大さじ2強  
油……………大さじ2強  
塩……………小さじ2  
こしょう……………少々

### ● 作り方

- 1 小松菜は水につけて、根元に入り込んでいる泥をよく洗い、根もきれいに洗う。そろえてから熱湯に入れて軽くゆで、ザルにあげる。
- 2 豆腐は布でくみ、まな板などで重しをして水きりする。
- 3 ①は根と茎を切り離し、根の部分は

ひげ根を取り除いてから斜め薄切りにする。葉と茎は食べやすい長さに切りそろえる。

- 4 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油大さじ1をあたため、②の豆腐を手で割りほぐして入れ、よく炒めて塩ひとつまみ（分量外）をふったら鍋から取り出す。
- 5 同じ鍋に油大さじ1強を入れてドライにんにくを入れ、中火にかける。先に鍋をあたためておくと、油の温度が上がり、にんにくが焦げてしまうので注意。
- 6 にんにくの香りがしてきたら③の小松菜を入れ、油をなじませながら炒める。
- 7 ⑥に④の豆腐をもどして混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

## 根菜のみそ汁

体をあたためる根菜をたっぷり使って、朝こそパワーアップ！ みそとだし汁をすり鉢ですると、風味が格別です。

### ● 材料（4人分）

ごぼう……………80 g  
れんこん……………100 g  
にんじん……………50 g  
さつまいも……………200 g  
油揚げ……………1枚

昆布のだし汁（6ページを参照）

……………2½カップ

しいたけのだし汁（6ページを参照）

……………2カップ

豆みそ……………大さじ2½

麦みそ……………大さじ1



# オールシーズン使える土鍋選びのポイント

新しく土鍋を買うなら、毎日でも使えるものにしましょう。  
用途が広くて、しっかりした作りの土鍋を選べば、台所の主役になるはず。

## チェック1 生地が粗いか、緻密か？

土鍋には生地が粗いもの（写真左）と、緻密なもの（写真右）があります。緻密なほうは、ひび割れに強い。粗いほうは、鍋に味がしみ込みやすいのが特徴。

## チェック2 炒めたり、焼いたりできるか？

生地が緻密な土鍋で、1300度くらいで焼かれたものは、空だきにも耐えられるので、いったり、炒めたり、焼いたりといった、水分の少ない調理にも使えます。

## チェック3 ごはんを炊くなら、どの土鍋？

炊飯には、しっかり対流が起こって、まんべんなく火がまわるような深めの土鍋が最適。内ぶたがあると、昔のお釜（羽釜）のような圧力がかかり、上手に炊けます。

## チェック4 使い勝手のいい大きさは？

玄米を最大3カップ炊くなら直径22cmくらい、6カップなら28cmくらいの深鍋を。炒められるタイプは、できれば大小あるととにかく便利です。



生地が粗く、1300度もの高温で焼いていないタイプは、底（裏側）がぬれたまま火にかけると、ひび割れの原因になるので注意。炒めたり、いったりするのも避けること。煮ものや炊飯には使用できる。

炒められるタイプの「マスタークック浅鍋」（写真左）と、ごはんがおいしく炊ける「NEW マスタークック炊飯用」（写真右）／問い合わせ先は下記を参照



\* 上の写真右の土鍋2点、17ページのクッキングガスマット、57ページのおいしいご飯、69ページの片手鍋、75ページの蒸し板／健康総合開発 ☎03-3354-3948 FAX03-3354-3243 <http://www.kenkosogo.jp/>

第3章  
調理法も自由自在の  
土鍋レシピ



## 豆のクリーム煮

でんぷん系の白いんげん豆は、タンパク質系の大豆や黒豆などに比べ、ほくほくして、口の中でほぐれる感じが楽しめます。土鍋で煮ると豆の甘みが増すので、砂糖を使わなくても十分おいしい！ とろみづけは、上新粉で手軽に。

### ● 材料（4人分）

白いんげん豆（乾燥）……………1カップ  
（水煮の場合は、2½カップ）

玉ねぎ……………400g

にんじん……………200g

かぶ……………2個

昆布のだし汁（6ページを参照）  
……………2カップ

しいたけのだし汁（6ページを参照）  
……………1½カップ

上新粉……………¼カップ

油……………大さじ1

塩……………大さじ1

こしょう……………少々

### ● 作り方

- 1 白いんげん豆は洗って水きりし、3倍の水とともに土鍋に入れて中火にかける。沸騰したら弱火にして煮、ときどき差し水をしながらやわらかくなるまで煮る（沸騰したら火からおろし、6～7時間おいたのち、再び火にかけて煮てもよい）。あとで煮汁 ½カップを使用する。
- 2 玉ねぎは、3cm角に切る。

3 にんじんは、玉ねぎと大きさをそろえて乱切りにする。

4 かぶは3cm厚さの回し切りにする（回し切りの仕方は、18ページを参照）。

5 昆布としいたけのだし汁各 ½カップをボウルに合わせ、上新粉を入れて溶いておく。

6 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油をあたため、玉ねぎを透き通るまで炒める。

7 6に、にんじんとかぶを順に加えて炒め、1の豆を煮汁 ½カップとともに加え、残りのだし汁をたして煮る。

8 材料がやわらかくなったら5を加え、とろみがついたら塩、こしょうで味をととのえる。





## まるごとキャベツの煮もの

スープのうまみ出しに、キャベツの芯のすりおろしを使ってみたら、それが大成功！ほんのちょっとのカレー粉もかくし味となっていて、いっそう深みが出ました。大きなキャベツがあつという間に平らげられるから、びっくりです。

### ● 材料（6～8人分）

キャベツ……………中1個  
玉ねぎ……………2個（400g）  
油……………小さじ2  
昆布のだし汁（6ページを参照）  
……………2カップ  
しいたけのだし汁（6ページを参照）  
……………1カップ  
塩……………少々  
くず粉・水……………各大さじ2  
カレー粉……………少々  
しょうゆ……………小さじ1

### ● 作り方

- 1 キャベツの根元を上にし、芯のまわりに深く包丁を入れて芯を抜き取り、すりおろす。
- 2 玉ねぎは、薄い回し切りにする（回し切りの仕方は、18ページを参照）。
- 3 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油をあたため、玉ねぎを入れて軽く炒め、1のおろした芯を加えてだし汁を張る。
- 4 キャベツの根元を下にして3の鍋に入れ、中火で煮、沸騰後は弱火にし

て煮る。

- 5 キャベツに火が通り、しっとりしたら塩を加え、さらに煮る。
- 6 葉がはしですっとくずれるようになったら、くず粉を同量の水で溶き、カレー粉を加え、玉じゃくし1杯の煮汁でのばす。これを鍋に入れ、しょうゆも加える。
- 7 煮汁を玉じゃくしで軽く混ぜ、すくってキャベツに回しかけながら、くずが透明になるまで煮る。
- 8 そのまま1枚ずつはがしながら食べるか、等分に切り分けて器に盛る。





## 玉ねぎの水煮

これは、マクロビオティックの創始者、桜沢如一先生の奥様、里真先生のレシピですが、玉ねぎの甘みと赤とうがらしの辛みの妙にひかれています。玉ねぎは、ぜひ小さめのもので。大きいのだとグシャツとなって、かっこ悪いです。

### ● 材料（4人分）

玉ねぎ  
……小（70g～80gのもの）8個  
赤とうがらし………½本  
水………1½カップ  
塩………小さじ1

### ● 作り方

- 1 玉ねぎは頭と根の部分を包丁で切り落とし、頭側に6等分の深い切り込みを入れる。
- 2 赤とうがらしは種を取り出してから、小口切りにする。
- 3 土鍋に1を並べ、水と2を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして煮る。
- 4 玉ねぎがやわらかくなったら塩を加え、味をととのえる。





## れんこん煮

れんこんはそれ自身がとてもおいしいと思うので、「シンプルに食べたいな」と考えて作ったのがこの料理。食材の中では、かなり陽性なので、陰性なゆずを合わせて、さっぱり味に仕上げました。

### ● 材料（4人分）

れんこん……………500 g  
油……………大さじ3  
昆布のだし汁（6ページを参照）  
……………½カップ  
しいたけのだし汁（6ページを参照）  
……………½カップ  
しょうゆ……………大さじ2½  
ゆずのしぼり汁……………大さじ1  
ゆずの皮のせん切り……………少々

### ● 作り方

- 1 れんこんは、節と節に近いところをみじん切りにする。それ以外は厚さ1cmの輪切りに。れんこんが太い場合は半月かちょう切りにして、だいたいの大きさをそろえる。
- 2 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油をあたため、みじん切りにしたものを残してれんこんを入れ、表面にシワが出るまで炒めたら取り出す。
- 3 鍋に残った油は多すぎるので、別容器に移してその鍋をあたため、みじん切りのれんこんを入れて炒めたら、**2**を鍋にもどす。
- 4 だし汁を加えて、やわらかくなるまで煮、しょうゆ大さじ1¼を加える。木栓がある場合は木栓をして（なければ菜ばしを差して）煮るとよい。
- 5 ふたをとって天地返しをしながら煮汁を煮とばし、ゆずのしぼり汁と残りのしょうゆを加えてふたをし、火からおろして蒸らす。
- 6 器に盛り、ゆずの皮のせん切りを散らす。

# いわしとごぼうの煮つけ

しょうが、梅干し、ごぼうと、いずれも魚の臭み抜きに大活躍。今までごぼうについてはあまり知られていませんでしたが、皮の部分に多く含まれるポリフェノールと酵素の働きによって、臭み消しの効果が発揮されるそう。皮を大切に。

## ● 材料（4人分）

いわし……………中4尾

塩水（3%）……………適量

ごぼう……………1本（200g）

しょうが……………4g

油……………大さじ2

しいたけのだし汁（6ページを参照）

……………4カップ

しょうゆ……………大さじ2

梅干し……………小1個（15g）

## ● 作り方

- ちゅうぼ 1 中羽いわしといわれる中くらいのいわしを、海水濃度（塩分3%）の塩水につけて洗い、頭を切り落とす。内臓を取り除き、開いて骨を除いたら、2〜3回塩水をかえて洗う。
- 2 ごぼうはふきんを使って、薄皮がむけないように注意して洗う。5cm長さに切りそろえ、太いものは縦半分に切る。
- 3 しょうがは皮ごと薄く切ってせん切りにし、開いたいわしの上のせて、身ではさむ。

- 4 3のいわしを3等分する。
- 5 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油をあたため、ごぼうを入れて炒め、だし汁3カップを加えて煮る。
- 6 ごぼうがやわらかくなったら、ごぼうの上にあいしを並べ入れ、残りのだし汁をたして煮る。
- 7 煮立ったらしょうゆを回し入れ、梅干しを加えてひと煮立ちさせたら火からおろす。

開いたいわしに、しょうがのせん切りをのせ、はさむ。



ごぼうの上にあいしを並べ入れて煮る。





## さばのみそ煮

魚と一緒に、野菜をしっかり食べてほしくて考えた料理。大根や里いも、甘み出しに使った柿も、魚の陽性とバランスをとるのに働きます。渋柿をたくさんもらったとき、干し柿にする時間がなくて、簡単に作ったのが「柿チップス」。これは便利。

### ● 材料（4人分）

さばの切り身……………1尾分  
里いも……………4個（500g）  
大根……………250g  
日本酒……………¼カップ  
昆布……………5×10cmを1枚  
柿チップス（下記を参照）……………柿1個分  
または干し柿……………1個  
水……………適量  
麦みそ……………大さじ3

### ● 作り方

- 1 さばは半身を半分に切り、皮にノの字の切り込みを入れる。
- 2 里いもはよく洗ってから熱湯に入れてゆで、皮をむいて縦半分切る。
- 3 大根は1cm厚さの斜め切りにしたあと、包丁をねかせて、それぞれをさらに斜めに切っていく。
- 4 鍋に2カップの湯をわかして日本酒を加え、さばを入れて身のまわりが白くなってきたらすぐに取り出す。
- 5 土鍋に昆布を敷き、大根、里いも、柿を入れ、水をひたひたより少なめにに入れて煮る。
- 6 具がやわらかくなったらさばを入れ、麦みそを煮汁で溶いて加えて煮、煮汁をさばにかけながら煮上げる。



### 柿チップスの作り方

柿（渋柿でも可）を薄くスライスし、盆ザルなどに広げて、日なたで3～4日乾燥させる。水分が残っていると、カビの原因となるので、要注意。料理の甘味料として使用したり、そのままおやつにしても。

## ゆで大根のごまみそあん

冬においしい、手抜き度ナンバーワンの料理です。大ぶりに切った大根をゆでるだけなのに、土鍋が自然の甘みを存分に引き出してくれます。うまみが出ているゆで汁は、ぜひみそ汁などに利用してみてください。

### ● 材料（4人分）

大根……………500～600g  
 昆布……………10×10cmを1枚  
 水……………6カップ

### ごまみそあん

ゆず……………1個  
 白ごま……………大さじ2強  
 豆みそ……………大さじ2

### ● 作り方

- 1 大根は、厚さ1.5cmくらいの輪切りにする。
- 2 1の大根の片面に、十文字の切り込みを真ん中あたりまで入れ（かくし包丁）、切り口の角を薄くそぎとる（面取り）。
- 3 土鍋に昆布を敷き、その上に大根を並べる。水を入れてふたをし、大根が透き通るまで中火でゆでる。
- 4 ごまみそあんを作る。ゆずは皮をせん切りにし、実はしぼって汁を別にとっておく。
- 5 白ごまはよくいって、すり鉢で油が出るまですりつぶす。これに、豆みそ、ゆずのしぼり汁大さじ1、大根の煮汁大さじ4を入れてよく混ぜる。
- 6 3の大根を器に盛り、5のごまみそあんをかけて、その上にゆずの皮をのせる。



\*ゆで汁は、72ページの「しじみ汁」と「山かけ汁」に活用できます。



## ほうれん草のみそあえ

シュウ酸が多く含まれているほうれん草は、野菜の中でも特に陰性な食材。そこに陽性のみそとにんじんを合わせ、さらに油で揚げたれんこんチップスをつけ合わせに加えることで、陰陽の調和をはかっています。

### ● 材料（4人分）

ほうれん草……………1束（200g）  
水……………6カップ  
ゆでるときの塩……………大さじ1

にんじん……………50g  
塩……………ひとつまみ  
水……………½カップ

### あえごろも

いり白ごま……………大さじ2  
麦みそ……………大さじ¾  
豆みそ……………大さじ½  
昆布だし汁……………少々

### れんこんチップス

れんこんの輪切り  
……………1mm厚さに切ったものを10枚前後  
揚げ油……………適量

### ● 作り方

- 1 ほうれん草は、根を切り落とす。
- 2 1の切り口をそろえておく。土鍋に湯をわかし、塩を加えてほうれん草を入れ、茎の色が変わったら上下を返す。根元のほうがやわらかくなったら、冷水に放つ。
- 3 2の水気をしぼり、2.5cmほどの長さに切りそろえる。
- 4 にんじんは、皮つきのまま細切りにし、ひとつまみの塩をまぶしてしんなりとさせ、中火であたためた土鍋（炒められるタイプ）に入れてからいりする。にんじんの表面が乾いてきたら水を加え、ふたをして、土鍋の中の水分がなくなるまで蒸し煮する。
- 5 ごまみそを作る。いり白ごまをすり鉢で油が出るまでよくすり、麦みそ、豆みそを加えてすり混ぜ、昆布だし汁でのばす。
- 6 3と4を5のごまみそであえる。
- 7 れんこんチップスを作る。れんこんは皮つきのまま薄く輪切りにしたものを、中温の油でカラッと揚げる。
- 8 7を円を描くように皿に敷き、中央に6を盛りつける。



## ごぼうとひよこ豆のサラダ

香りのよい夏ごぼうを、サラダに使ってみました。レモンや酢の酸っぱさが、暑いときにはうれしい。かわいいコロコロのサラダを、レタスでくるめばパーティメニューの一品にもぴったりです。

### ● 材料（4人分）

乾燥ひよこ豆…………… $\frac{1}{4}$ カップ  
塩……………少々

ごぼう……………細めのもの1本（120g）

### くるみドレッシング

くるみ……………大さじ6  
酢……………大さじ1  
レモン汁……………大さじ2  
オリーブオイル……………大さじ2  
麦みそ……………大さじ $1\frac{1}{2}$   
昆布のだし汁……………大さじ2

レタス……………2～3枚

### ● 作り方

- 1 ひよこ豆と3倍の水を土鍋に入れ、中火で煮る。途中何度か差し水をしながら、やわらかく煮て、塩を加え、味をととのえる。
- 2 ごぼうはふきんを使って薄皮がむけないように注意して洗い、1cm角のサイコロ状に切る。土鍋に湯をわかし、酢を少々（分量外）加え、ごぼうを入れてやわらかくなるまでゆでる。
- 3 くるみは、いって半分に割り、ザルに入れて、手でかき混ぜて薄皮を取り除く。半量を1cm程度に割り、残りはすり鉢にとって、よくすり、なめらかにする。
- 4 すり鉢のくるみに酢（自然酢）、レモン汁、オリーブオイル、麦みそを加え、すり混ぜて、だし汁でのばす。
- 5 レタスは洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
- 6 4に1、2と残りのくるみを入れて、ざっくり混ぜ、器に盛る。
- 7 レタスを食べやすい大きさにちぎって6をのせ、くるんで食べる。





## そばと夏大根のサラダ

暑い時季に、ぜひ作ってほしいめん料理。大根の辛みが体をスッキリとさせ、スプラウトとともに、そばのタンパク質の分解を助けてくれます。そばをゆでるときに土鍋の保温性を利用すれば、とっても簡単です。

### ● 材料（4人分）

系そば（105 ページを参照）……………150 g  
水……………6 カップ  
塩……………小さじ½

大根……………200 g  
スプラウト（発芽野菜）  
……………適量

### ゆずドレッシング

ごま油……………大さじ1  
ゆず……………大1個（80 g）  
塩……………少々

塩・こしょう……………各少々

### ● 作り方

- 1 大根は斜め薄切りにしてから、細切りにする。これを冷水に放ち、パリッとさせ、ザルにとる。
- 2 スプラウトは根元を切りそろえ、洗ってザルにあげる。
- 3 ゆずの皮はせん切りにし、実はしぼって、汁を器にとっておく。
- 4 ゆずドレッシングを作る。ボウルにごま油、ゆずのしぼり汁、塩を入れて混ぜ合わせる。
- 5 深めの土鍋に湯をわかし、塩を入れる。そばを鍋にさばき入れ、ふきこぼれそうになったら1回差し水をする。再びわいてきたら火からおろし、すぐふたをして、2分ほど放置する（普通のそばの場合は、差し水の回数を増やす）。
- 6 5をザルにあげ、すぐに冷水にとり、ぬめりを洗い流す。そのあと、ザルにあげて水気をきる。
- 7 そばと大根を4のドレッシングですばやく混ぜ合わせ、塩、こしょうをふって、その上にスプラウトと3のゆずの皮を散らす。



## トマトソーススパゲティ

トマトの酸味（陰性）が、陽性な豆みそと土鍋のもつあたたかさでやわらげられ、やさしい味のソースに。私は、ゆでたパスタを湯にくぐらせてぬめりを取り、さらっと食べるのが好きです。

### ● 材料（4人分）

#### トマトソース

トマト……………1.4kg  
玉ねぎ……………400g  
オリーブオイル……………大さじ2  
ごま油……………大さじ2  
豆みそ……………大さじ1½  
塩……………小さじ2  
こしょう……………少々

スパゲティ……………320g  
水……………2ℓ+1ℓ  
ゆでるときの塩……………大さじ1

オリーブオイル……………大さじ2  
塩……………ひとつまみ

### ● 作り方

- 1 トマトソースを作る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 トマトは熱湯にくぐらせ、冷水にとり、皮をむく（湯むき）。3～4cm角の大きさにザクザクと切っていく。
- 3 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて、オリーブオイルとごま油を

あたため、十分に温度が上がったら弱火にし、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが黄色くなり、透き通るまで炒めたら、塩をひとつまみ（分量外）入れて味をととのえる。

- 4 **3**に**2**のトマトを入れ、強めの火にして、焦げつかないようによくかき混ぜる。トマトから水分が出てくるまで炒めたあと、火を弱めて、くずれるまで炒め合わせ、木べらで上下を返しながらかき混ぜる。
- 5 **4**に豆みそと塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、トマトソースを仕上げます。
- 6 土鍋に2ℓの湯をわかし、塩大さじ1を入れ、スパゲティをさばき入れる。湯がわき立ってくるごとに2～3回差し水をし、再度湯がわいてきたら、火からおろし、ふたをして2～3分放置する。
- 7 **6**とは別の土鍋に1ℓの湯をわかしておく。
- 8 **6**のスパゲティをいったんザルにあげてから**7**の湯にくぐらせ、ぬめりをとる。ザルにあげたあと、塩ひとつまみを加えたオリーブオイルをからめる。
- 9 **8**を皿に盛り、**5**のソースをかける。

## きび入り五分づき米ごはん

玄米からぬか層を50%除いたのが五分づき米で、自然食品店やお米屋さんでついでてもらえますが、できれば家庭用の精米機がおすすめ。酸化が少なく、よりおいしいからです。きびやあわなど、生命力の強い雑穀も混ぜるとパワーアップ。

### ● 材料（4人分）

五分づき米……… 2カップ  
 きび……… ¼カップ  
 水……… 440ml

### ● 作り方

- 1 ボウルに水を張り、五分づき米を入れて、指先で軽く円を描くように洗い、ザルにとる。精米したての米でないときは、同様に洗いながら2〜3回水をかえ、ぬか分を洗い流す。
- 2 きびはボウルに入れ、目の細かいザルか茶こしなどを使って、水がすむまで6〜7回水をとりにかえて洗う。
- 3 土鍋に1と2、水を入れ、弱火にかける。
- 4 20〜30分して蒸気が勢いよく上がってきたら強火にし、そのままゆっ

左から玄米、五分づき米、きび。



くり10数える。

- 5 弱火にし、土鍋の下に火のあたりをやわらくする金属製のガスマットか焼き網を入れ、蒸気が落ち着くのを待つ。
- 6 蒸気が落ち着いたら、ふたの穴用に木栓がある場合は木栓をして（なければ菜ばしを差して）、20分炊く。
- 7 火からおろし、天地返しをして、再びふたをして10分蒸らす。



うまみと甘みがアップする炊飯グッズ

土鍋や電気・ガス炊飯器などに洗った米と水を入れ、真ん中にのせて普通に炊けば、セラミックの遠赤外線効果と、鍋内に効率よく循環する対流によって、よりおいしく炊けるというスグレモノ。米の一粒一粒が立ち、おねぼがよく出てもちもちし、うまみ、甘みの増したごはん。おいしいご飯（取り出し金具は別売り）  
 /問い合わせ先は32ページ





## はと麦入り五分づき米ごはん

かの楊貴妃が、肌を美しくする食材として愛用していたといわれるのがはと麦です。穀物の中でも陰性なはと麦が、肌を荒らしがちな動物性食品の陽性を緩和して、美人づくりに一役買うという陰陽理論がわかっていたのかもしれませんが。

### ● 材料（4人分）

五分づき米……………2カップ  
冷凍はと麦のかたまり（右記を参照）  
……………2個  
水……………2カップ

### ● 作り方

- 1 五分づき米をさっと洗い、ザルにあげて水気をきる。
- 2 土鍋に1と冷凍はと麦を入れ、分量の水を加えて弱火にかける。
- 3 20～30分して蒸気が勢いよく上がってきたら強火にし、そのままゆっくり10数える。
- 4 弱火にし、土鍋の下に火のあたりをやわらかくする金属製のガスマットか焼き網を入れ、蒸気が落ち着くのを待つ。
- 5 蒸気が落ち着いたら、ふたの穴用に木栓がある場合は木栓をして（なければ菜ばしを差して）、20分炊く。
- 6 火からおろし、天地返しをして、再びふたをして10分蒸らす。

### 冷凍はと麦の作り方

#### ● 材料（基本分量）

はと麦……………1カップ  
水……………2カップ

#### ● 作り方

- 1 はと麦はよく洗い、2倍の水とともに土鍋に入れて弱火にかけ、蒸気が上がってきたら強火に。蒸気が激しく出てきたら、弱火にして20分炊く。
- 2 1がさめたら、製氷皿に均等に入れ（汁が残っていたら、汁ごと）、凍らせておく。





## 玄米みそ雑炊

冷やごはんがあったら、簡単雑炊を作ってみましょう。みそ味にして、土鍋で作ると、体が芯からあたたまります。とろとろのもずくが意外に好相性で、おなかの掃除をしてくれたり、ピロリ菌から胃を守ってくれるという効果も注目です。

### ● 材料（4人分）

もずく（生）……………100 g  
昆布のだし汁（6ページを参照）  
……………360 ml  
しいたけのだし汁（6ページを参照）  
……………360 ml  
塩……………ひとつまみ  
玄米ごはん（17ページを参照して炊く）  
……………450 g  
豆みそ……………大さじ2  
麦みそ……………大さじ2  
すり白ごま……………少々  
しらがねぎ（右記を参照）……………40 g

### ● 作り方

- 1 もずくは洗って、ザルにあげて水気をきり、食べやすい長さに切る。
- 2 土鍋にだし汁（昆布としいたけ）3カップ（600ml）をわかし、塩を加えたら、ごはんをほぐし入れて中火で煮る。
- 3 みそをすり鉢に入れ、残しておいただし汁ですりのぼす。
- 4 **2**に**1**を加え、ひと煮立ちしたら**3**を入れる。しゃもじで全体を混ぜて

すりごまを加える。

- 5 器に盛り、しらがねぎをのせる。

### しらがねぎの作り方

- 1 長ねぎの白い部分を、4cm長さに切る。
- 2 縦に切り込みを入れ、中の芯を取り除く。
- 3 外側の部分を広げて平らにし、繊維に沿って細く切る。
- 4 ふきんに包んで冷水にさらし、もみほぐして辛みをとる。
- 5 軽くしぼったら、上から下へふきんを振りおろして水気をとばす。



# 玄米と 野菜の リゾット風

リゾットは、米のねばりを出さないよう、先にしっかり炒めるのがポイントです。ねばってしまうと、おかゆのようになって、リゾットとはほど遠いものに。よく炒めて、さらっと仕上がった玄米リゾットを楽しんでください。

## ● 材料（4人分）

玄米……………1½カップ  
玉ねぎ……………2個（400g）  
にんじん……………80g  
しめじ……………½パック  
車麩……………3個  
オリーブオイル……………大さじ2  
昆布のだし汁……………2カップ  
しいたけのだし汁……………3カップ  
塩……………小さじ2  
こしょう……………少々

## ● 作り方

- 1 玄米は、乾いたふきんでふく。
- 2 玉ねぎはみじん切り、にんじんは一口大の乱切りにする。しめじは、ほぐしておく。

- 3 車麩はだし汁（分量外）につけ、6等分する。
- 4 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけてオリーブオイルをあたため、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
- 5 **4**に**1**の玄米を入れ、木べらでまんべんなく混ぜながら、オリーブオイルが米になじむように炒める。
- 6 **5**ににんじんを加えて炒め、色があざやかになったらしめじを加え、車麩も加えて炒め合わせる。
- 7 全体に混ぜたら、だし汁を材料ひたひたに入れて煮る。
- 8 水分が減ったら水を加えて煮、これをくり返して、米がやわらかくなるまで煮る。
- 9 **8**に塩を加えてひと煮立ちさせ、こしょうをふって味をととのえ、火からおろして10分蒸らす。

## プラスのおかず トマトカップサラダ

### ● 材料（4人分）

トマト……………小（1個180g）4個  
きゅうり……………½本  
セロリ……………½本

### 梅酢ドレッシング

梅酢……………小さじ1½  
しょうゆ……………小さじ2  
塩……………ひとつまみ  
オリーブオイル……………小さじ1

### ● 作り方

- 1 トマトは、皮を湯むきする。ヘタから2cm下で切り離し、スプーンで中身をくりぬく。
- 2 きゅうりは板ずりし、セロリはすじをとって、ともに1cm角に切る。
- 3 トマトの中身は、種の部分をつぶし、身は1cm角に切る。
- 4 梅酢ドレッシングの材料と、つぶした種の部分をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 5 **4**で**2**と**3**の身の部分をあえ、**1**に詰める。



## いろいろ素材の甘辛鍋

土鍋で長ねぎを炒めてしょうゆを加えると、こんなにも甘くなるものかと、うれしくなってしまう。砂糖やみりんに頼らなくても、甘辛味はこれでOK！簡単に下ごしらえできる材料ばかりなのに、メインのおかずになります。

### ● 材料（4人分）

長ねぎ……太めのもの2本（400g）  
 春菊……1束（130g）  
 春雨……100g  
 生しいたけ……大4個  
 焼き豆腐……1丁  
 ごま油……大さじ2  
 菜種油……大さじ1  
 しょうゆ……大さじ5  
 昆布のだし汁（6ページを参照）  
 ……½カップ  
 しいたけのだし汁（6ページを参照）  
 ……½カップ

### ● 作り方

- 1 長ねぎは、ひげ根の泥をきれいに洗い落とす。
- 2 **1**はひげ根を切り離し、根元から白い部分を長さ5cmの斜め薄切りにし、青い部分は10cmくらいまで同様に切って、別々に分けておく。残ったひげ根は、みじん切りに。
- 3 春菊は茎のかたい部分を切り落とし、葉だけを使用する。
- 4 春雨は熱湯につけてもどし、食べや

すい長さに切る。

- 5 生しいたけは、軸を切り離し、笠は縦半分に切ってから4～6等分する。軸は石づきを切り落とし、手で縦に裂く。
- 6 焼き豆腐は、縦半分に切ってから、包丁をねかせて、それぞれを5mm厚さに斜めに切っていく。
- 7 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけてごま油と菜種油をあたため、長ねぎのひげ根を入れて炒める。しいたけの軸を加えて少し炒めたら長ねぎの青い部分を入れてまた少し炒め、白い部分も加えて炒める。
- 8 **7**にしょうゆを大さじ3入れて煮、昆布としいたけのだし汁を加える。
- 9 **8**に春菊以外の材料を並べ入れ、煮立ったら残りのしょうゆを回し入れて煮る。
- 10 材料がよく煮えたら、春菊を入れ、ひと煮して仕上げる。





## 雪鍋

かきを大根おろして洗うのは、臭みをとるための昔からの知恵。大根が汚れを吸着してくれるので、ひだの黒い部分もきれいになります。鍋にももちろん、大根おろしをたっぷりを使って。煮すぎると、かきがかたくなってしまいます。

### ● 材料（4人分）

かき……………20個（300～350g）  
大根（かきを洗う大根おろし用）  
……………400g

大根……………400g  
昆布のだし汁（6ページを参照）  
……………2カップ

### ゆずじょうゆ

しょうゆ……………大さじ3  
ゆずのしぼり汁……………大さじ1

### ゆずみそだれ

麦みそ……………大さじ1  
ゆずのしぼり汁……………大さじ1  
すり白ごま……………大さじ4  
昆布のだし汁……………大さじ1

### ● 作り方

- 1 大根をおろしてボウルに入れ、かきを入れて洗う。大根の色が黒っぽくなったらかきを取り出し、水洗いをしてザルにとる。
- 2 鍋用に、別の大根をすりおろす。
- 3 土鍋にだし汁を入れ煮立て、**2**の大根おろしと**1**のかきを入れてサッと煮る。火を入れすぎると、かきが縮んでかたくなるので注意。
- 4 しょうゆとゆずのしぼり汁を合わせ、ゆずじょうゆを作る。
- 5 続いてゆずみそだれを作る。すり鉢にみそとゆずのしぼり汁を入れてすり合わせ、すりごまも加えて合わせ、だし汁でのばす。
- 6 **3**が煮えたら、**4**か**5**の好みのたれをつけて食べる。



## もちきびのクリーミー鍋

もちきびの陽性に、大根おろしとしいたけのだし汁の陰性を合わせてバランスをとってみたら、きびのアクが消えてまろやかな味になりました。根菜で作ったナゲットにからめて、チーズフォンデュ風にしてもいいし、ざっくり混ぜても。

### ● 材料（4人分）

もちきび……………1カップ  
油……………小さじ1  
しいたけのだし汁……………3カップ  
大根おろし……………½カップ  
麦みそ……………小さじ2  
塩……………ひとつまみ

### れんこんナゲット

れんこん……………200g  
にんじん……………50g  
塩……………ひとつまみ  
地粉……………具の¼量  
揚げ油……………適量

### ● 作り方

- 1 もちきびはボウルに入れ、目の細かいザルか茶こしなどを使って、水がすむまで6～7回水を取りかえて洗い、ザルにあげる。
- 2 れんこんナゲットを作る。れんこんとにんじんはすりおろす。すりおろしたれんこんは軽く汁気をしぼり、しぼり汁はとっておく。
- 3 2のれんこんとにんじんに、塩を加

えて混ぜ合わせる。

- 4 3の全体量の¼の粉を入れ、軽く混ぜて親指大にまとめ、中温の揚げ油でカラリと揚げる。
- 5 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油をあたためて、もちきびを入れて炒め、乾いた感じになってきたらだし汁を加えてふたをして煮る。
- 6 5が煮立ったらふたをとり、鍋底からゆっくり木べらでかき混ぜながら、5分ほど煮てねばりを出し、とっておいたれんこんのしぼり汁、大根おろし、麦みそ、塩を加えて仕上げる。
- 7 チーズフォンデュ風に、れんこんナゲットを6につけながら食べてもよいし、全部のナゲットを6に入れて混ぜて食べてもよい。

\*左写真の片手鍋/問い合わせ先は32ページ





## ごぼうのポタージュ

じゃがいもベースのポタージュはいろいろ作りますが、なかでもこれは、ごぼうと玉ねぎの甘みがよく出た、大好きな一品です。ごぼうはアク抜きすると、ポリフェノールなどの栄養分が溶け出してしまうので、洗ったらそのまま使うこと。

### ● 材料（4人分）

ごぼう……………1本（200g）  
玉ねぎ……………2個（400g）  
じゃがいも……………2個（260g）  
油……………大さじ2  
昆布のだし汁（6ページを参照）  
……………3½カップ  
ローリエ……………2枚  
塩……………小さじ1½  
こしょう……………少々

### ● 作り方

- 1 ごぼうはふきんでそっと洗い、薄い小口切りにする。
- 2 玉ねぎは、粗みじんに切る。
- 3 じゃがいもは、芽をとって皮をむき、3cm角に切る。
- 4 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油をあたため、ごぼうを入れていい香りがするまで炒める。玉ねぎを加えて炒め、さらにじゃがいもを加えて炒め、だし汁を入れてローリエも入れて煮る。
- 5 野菜がやわらかくなったらローリエを取り出し、4をミキサーかフードプロセッサーにかけてなめらかにする。
- 6 鍋に5を戻し入れ、火にかけて塩、こしょうで味をととのえる。

# しじみ汁・ 山かけ汁

夫の田舎で大根のゆで汁をみそ汁に使っていると聞いたとき、「これは使える！」と直感しました。そこで、しじみの陽性とバランスをとることに。大和いもとみそとゆで汁を組み合わせる山かけ汁も、大根の甘みがとてもいい味を出してくれました。



## しじみ汁の作り方

### ● 材料（4人分）

しじみ……………300g  
みつば……………8本  
大根のゆで汁（46ページの「ゆで大根の  
ごまみそあん」の残り汁）……………640ml  
豆みそ……………大さじ3  
麦みそ……………大さじ½

### ● 作り方

- 1 しじみはきれいな水につけて泥をはかせ、洗ってザルにあげる。
- 2 みつばは、食べやすい長さに切る。
- 3 土鍋に大根のゆで汁を入れてあたため、湯気が立ってきたら**1**を加えて煮る。
- 4 すり鉢に豆みそと麦みそを入れてすり合わせ、**3**の煮汁½カップを加えてすりのばす。
- 5 **3**の鍋に**4**を入れ、煮立つ前に**2**を加えて、ひと呼吸おいて火からおろす。

## 山かけ汁の作り方

### ● 材料（4人分）

大和いも……………200g  
実そば……………¼カップ  
油……………小さじ1  
大根のゆで汁（46ページの「ゆで大根の  
ごまみそあん」の残り汁）……………2½カップ  
麦みそ……………大さじ4  
刻みのり……………½枚分  
わさび……………少々

### ● 作り方

- 1 大和いもは洗って直火にかざし、回しながらひげ根をきれいに焼ききる。
- 2 実そばは、洗ってザルにあげる。
- 3 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油をあたため、**2**の実そばを加えていき、軽く焦げ目をつける。
- 4 **3**に、大根のゆで汁を加えて煮る。
- 5 **1**の大和いもをすりおろしてすり鉢に入れ、麦みそを加えてすり合わせ、**4**の汁1½カップも加えてすりのばす。
- 6 **4**の鍋に**5**を入れて、煮立つ前に火からおろす。
- 7 **6**を椀に盛り、刻みのりを散らし、わさびをのせる。

いった実そばに  
大根のゆで汁を  
加える。



## 蒸し野菜の大豆ソース

ゆっくり加熱の土鍋で蒸した野菜のうまみは、格別です。野菜は大きなかたまりに切ると火が通りにくいので、いずれも縦に切り分け、蒸気が上を通り抜けるよう配置して蒸するのがポイント。大豆の濃厚なソースでいただきます。



### ● 材料（4人分）

にんじん……………200 g  
 スナップエンドウ……………100 g  
 キャベツの芯に近い葉のかたまり  
 ……………1個分  
 かぶ……………小4個  
 アスパラガス……………4本

### 大豆ソース

大豆の水煮……………1/2カップ強  
 大豆の煮汁……………大さじ4  
 梅肉……………小さじ1/4  
 オリーブオイル……………大さじ2  
 ごま油……………大さじ1/2  
 からし……………少々  
 豆みそ……………小さじ1/4  
 塩……………ひとつまみ

### ● 作り方

- 1 大豆の水煮と同量の水を土鍋に入れ、中火にかけ、沸騰したら弱火で煮る。指先でスッとつぶれるまで煮たら、火からおろす。あとで煮汁をソースに使うので、水分が少なくなったら、水をたしながら煮るようにして、煮汁を残すようにすること。
- 2 にんじんは、5cm長さに切り、縦に切り分けて太めの棒状にする。スナップエンドウは、すじをとる。キャベツは、縦4等分する。かぶは食べやすい大きさに縦に切り（小さければ、そのまま）、アスパラガスは長さを半分に切る。

- 3 土鍋の底から1.5cmくらいまで水を入れ、陶器の蒸し板（下記を参照）かザルを置く。野菜を立てるようにして入れて中火にかけ、蒸気が上がったたら弱火にして蒸す。
- 4 大豆ソースを作る。すり鉢に1の大豆と煮汁大さじ4を入れてすりつぶし、梅肉、オリーブオイル、ごま油を加えてよくすり混ぜ、からし、みそ、塩も混ぜて味をととのえる（ミキサーなどを使用してもよい）。
- 5 3の野菜がやわらかくなったら土鍋を火からおろし、すぐにふたをとって蒸気を逃がす。アツアツの蒸し野菜に、4のソースを添えて。

土鍋に水を入れ、陶器の蒸し板か、ザルを置く。蒸し板/問合わせ先は32ページ



野菜は立てるように置いて蒸すと、火の通りが均一になる。



● 材料 (4人分)

大和いも……………200 g  
玄米粉……………1 カップ  
もち玄米粉……………1 カップ  
塩……………少々  
湯 (40 ~ 50℃) ……適量  
よもぎの葉……………30 g  
またはよもぎ粉……………小さじ1

しょうゆだれ

くず粉……………大さじ1  
切り干し大根のつけ汁 (下記を参照)  
……………½ カップ  
しょうゆ……………大さじ2

● 作り方

- 1 土鍋の底から1.5cmくらいまで水を入れ、陶器の蒸し板 (75 ページを参照) かザルを置く。そこに大和いもを入れ、ホクッとした感じになるまでよく蒸し、皮をむいて裏ごしする (ザルと木べらを使って、簡単にこしてもよい)。
- 2 ボウルに玄米粉と、もち玄米粉、塩を入れ、**1**を加えて木べらでよく混

切り干し大根のつけ汁

● 材料 (基本分量)

切り干し大根……………30 g  
水……………1 ½ カップ

ぜる。

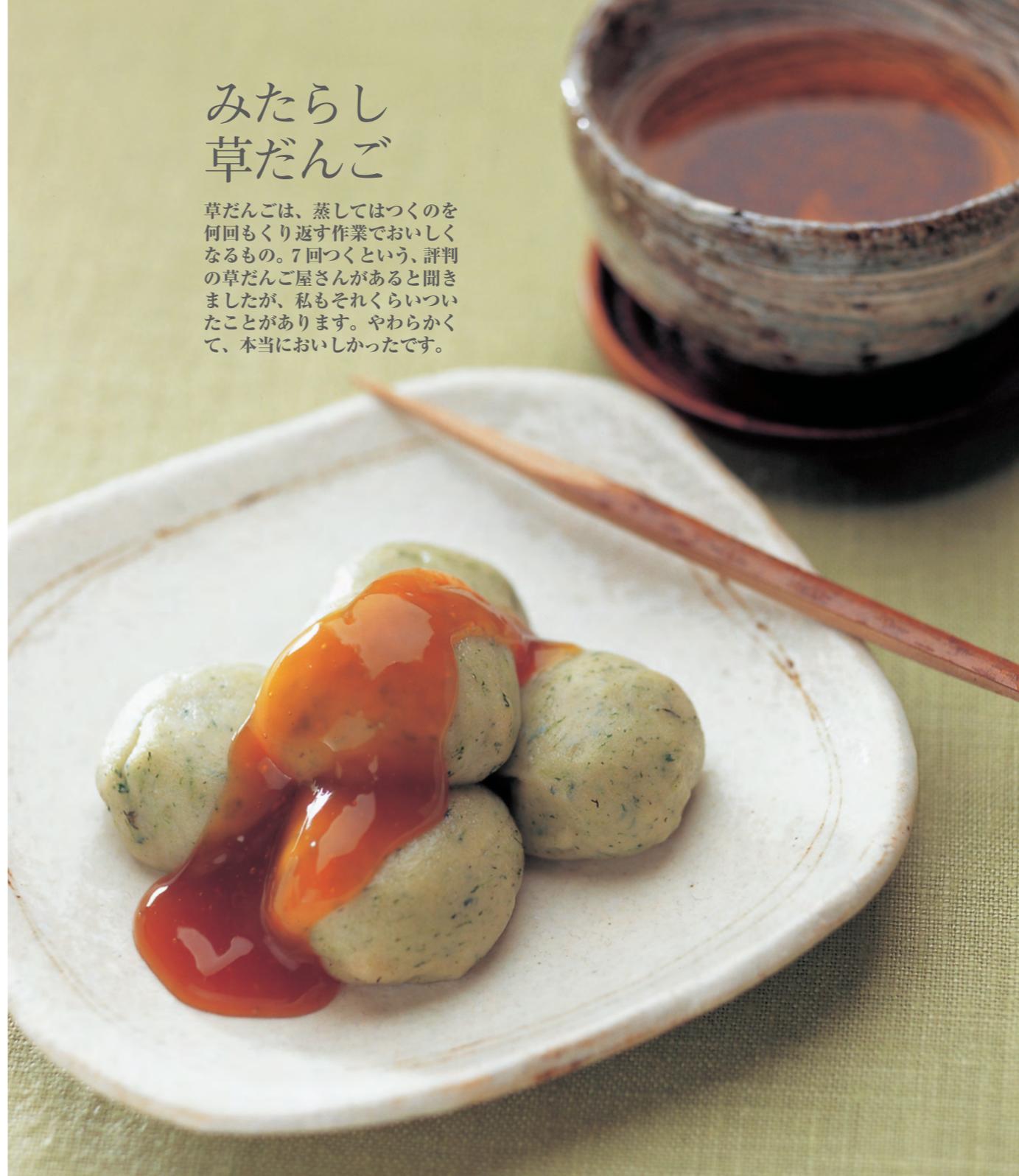
- 3 湯を**2**に入れながら少し手につく程度のやわらかさにこね、ひと握りずつにまとめる。
- 4 **1**と同様にした土鍋に**3**を立てて並べ、中火にかけて、蒸気が上がってから15分蒸す。
- 5 **4**を蒸している間に、よもぎの準備をする。よもぎの葉はよく洗い、かたい茎は取り除く。塩湯でサッと色よくゆで、冷水にとって水気をしぼり、すり鉢でよくすりつぶす。
- 6 **4**は、生地につやが出て透明感が出てきたらをボウルにとり、**5**を加えてすりこぎでなめらかになるまでよくつく (よもぎを加える前に、生地を蒸してつくことを数回くり返すと、より舌ざわりがよくなり、やわらかい生地になる)。
- 7 ぬるま湯を手水にして、一口大のだんごにまるめる。
- 8 しょうゆだれを作る。土鍋にくず粉と切り干し大根のつけ汁を入れて溶き、しょうゆを加えて弱火にかける。木べらでかき混ぜながら火を入れ、透明になるまで煮る。
- 9 **7**を器に盛り、**8**をかける。

● 作り方

ボウルに切り干し大根と水を入れ、1時間以上つけておくと、甘みのあるつけ汁ができる。

## みたらし 草だんご

草だんごは、蒸してはつくのを何回もくり返す作業でおいしくなるもの。7回つくという、評判の草だんご屋さんがあると聞きました。私もそれくらいついたことがあります。やわらかくて、本当においしかったです。





## 海藻とかぼちゃのお焼きまんじゅう

おやつの中にも、体にいい海藻をいっぱい入れたいと思って作ったおまんじゅうです。海藻サラダがなかったら、わかめだけでもいいし、昆布のつくだ煮があったら、それでもいい。かぼちゃの甘みと粉の甘みを、味わってください。

### ● 材料（4人分）

かぼちゃ……………250 g  
海藻サラダ（乾燥）……………10 g  
干しいたけ……………大1個  
しょうゆ……………大さじ1

地粉……………1カップ  
完全粉……………1カップ  
塩……………小さじ¼  
菜種油……………小さじ2  
水……………約½カップ

油……………少々

### ● 作り方

- 1 干しいたけは水適量につけてもどし、細切りにして、もどし汁はとっておく。海藻サラダも、水につけてもどしておく。
- 2 かぼちゃは種をとってサイコロ状に切り、塩ほんの少々（分量外）をまぶして土鍋に入れ、水少々を差して

蒸し煮にする。

- 3 土鍋に**1**のもどし汁としょうゆを煮立て、しいたけを入れて煮しめ、海藻サラダを仕上げに入れて煮上げる。
- 4 ボウルに地粉と完全粉、塩を入れて混ぜ、菜種油を加えたら、両手のひらの間でよくすり合わせる。
- 5 **4**に**2**、**3**を加え、水を少しずつ加えながらはして混ぜてなじませ、ほったのやわらかさにまとめる。
- 6 手のひらに水をつけ、**5**をまんじゅうの形にまとめる。このとき、つぶさないように注意。
- 7 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけてあたため、油を鍋肌になじませ、**6**を入れてふたをし、弱火で両面を軽く焼く。
- 8 土鍋の底から1.5cmくらいまで水を入れ、陶器の蒸し板かザルを置く。**7**を並べ入れて中火にかけ、ふたをして10～15分蒸す。

# 玄米ドリア

冷やごはんをごちそうに変身させるには、上新粉を使ったドリアがいちばんお手軽。本当は市販されている穀物ミルクを使うと、うまみとコクが出て、よりおいしくなるのですが、なければ昆布としいたけのだし汁でもできます。

## じっくりこんがり焼く料理



### ● 材料 (4人分)

玉ねぎ……………3個 (500g)  
にんじん……………大1本 (200g)  
ブロッコリー……………1個

油揚げ……………2枚  
しょうゆ・水……………各小さじ1

上新粉……………80ml  
穀物ミルク (下記を参照)  
……………小1箱 (240ml)  
または  
昆布のだし汁 (6ページを参照)  
……………1カップ  
しいたけのだし汁 (6ページを参照)  
……………½カップ

油……………大さじ1½  
昆布のだし汁……………2カップ  
しいたけのだし汁……………2カップ  
ローリエ……………2枚  
塩……………小さじ½

オリーブオイル……………少々  
玄米ごはん……………400g



玄米から生まれた  
甘い穀物ミルク

原料は有機栽培の玄米で、すっきりとした自然の甘みが特徴の「ライスドリーム」。低脂肪で、砂糖など甘味料は一切使用していない。アイスクリームの材料にしたり、料理にも活躍。

### ● 作り方

- 1 玉ねぎは、みじん切りにする。
- 2 にんじんは5mm厚さの輪切りか一口大の乱切りにする。
- 3 ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、ザルにあげる。
- 4 油揚げはみじん切りにし、いってパリパリにしてから割りしょうゆ (同量のしょうゆと水を混ぜたもの) をふりかける。
- 5 上新粉をボウルに入れ、穀物ミルクまたはだし汁を加えて溶いておく。
- 6 土鍋 (炒められるタイプ) を中火にかけて油をあたため、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
- 7 6ににんじんを入れてサッと炒め、だし汁とローリエを入れて煮、玉ねぎが煮くずれるくらいまで煮詰め、塩を加える。
- 8 ローリエを取り除き、5を加えて鍋底からゆっくり混ぜて煮る。とろみが出てきたら味見をし、薄ければ塩 (分量外) で調整し、よければブロッコリーを加える。
- 9 土鍋 (炒められるタイプ) にオリーブオイルを塗り、ごはんを盛って上から8をたっぷりかけ、4を散らして、200度のオーブンで30分焼く。

土鍋に玄米ごはんを入れ、上新粉ベースのソースをかける。



## 長ねぎの青いところのお焼きの 作り方

### ● 材料（4人分）

長ねぎの青い部分……2本分  
塩……ひとつまみ

白ごま……大さじ3

### 生地

地粉……2カップ  
塩……小さじ1  
油……小さじ1  
水……1¼カップ

油……適量

### たれ

しょうゆ……小さじ2  
豆みそ・麦みそ……各小さじ1  
レモンのしぼり汁……小さじ2

### ● 作り方

- 1 長ねぎの青い部分は薄い小口切りにし、塩をまぶしておく。
- 2 白ごまは香ばしくいって、する。
- 3 地粉と塩をボウルに入れて**1**と油を加え、水を入れて混ぜる。
- 4 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油小さじ½（1回量）をあたため、よくなじませてから、**3**を玉じゃくしに1杯すくって流し込む。すりごまをかけて表面の色が変わるまで焼き、裏返して焼く。同様にして、残りの生地を焼いていく。
- 5 しょうゆとみそ、レモン汁を混ぜたたれを、**4**につけて食べる。

## 焼きねぎの寒天ジュレソースの 作り方

### ● 材料（4人分）

長ねぎ……太めのもの2本

### 寒天ジュレソース

細寒天……2g  
昆布のだし汁（6ページを参照）……½カップ  
しいたけのだし汁（6ページを参照）……½カップ  
酢……数滴  
しょうゆ……大さじ1  
塩……少々

とんぶり……大さじ3  
しょうゆ……大さじ½

### ● 作り方

- 1 寒天ジュレソースを作る。土鍋にだし汁と酢を入れ、水洗いした寒天をしぼって加え、煮溶かす。
- 2 **1**にしょうゆと塩を加えてひと煮立ちさせ、火からおろして固める。
- 3 長ねぎは、ひげ根とお焼きに使う青い部分を除く。長いまま土鍋（炒められるタイプ）に入れて弱火で焼き、返しながら皮が黒くなるまでふたをして焼く。
- 4 とんぶりは、しょうゆをからめておく。
- 5 **2**が固まったら、スプーンでサクサクとくずす。
- 6 **3**の黒く焼けた皮をむき、器に盛って**5**をかけて**4**を散らす。

## 焼きねぎの寒天ジュレソース・ 長ねぎの青いところのお焼き

ねぎが食卓の主役、なんて考えてもみなかったのですが、ふとーいねぎを真っ黒に焼いて皮をむき、寒天で固めたしょうゆ味のジュレソースをかけたならそれがありません。食べにくい青い部分は、ねぎの生産地のレシピをまねして、お焼きに。





## 生しいたけのつけ焼き

陰性な生しいたけに、陽性なしょうゆをしっかりしみ込ませたいと思って、しょうゆに漬けてみたら、しょっぱくなってしまいました。割りじょうゆでも、うまみがいまいち。で、昆布のだし汁を使ったら、おいしくできました。

### ● 材料（4人分）

生しいたけ……………大8個  
昆布のだし汁（6ページを参照）  
……………¼カップ  
しょうゆ……………¼カップ

### ● 作り方

- 1 だし汁としょうゆを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- 2 生しいたけは石づきを切り落とし、軸と笠を離す。軸は裂いて**1**に漬ける。
- 3 笠の表面に写真のように飾り包丁を入れ、**1**の汁をつけながら笠の裏側を指先でなで、そのあと**1**に10～30分漬け込む。
- 4 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけてあたため、しいたけを、笠の表を上にして並べる。ふたをして蒸し焼きにし、しいたけに火が入ったらふたをとって蒸気をとばす。

炒められるタイプの土鍋なら、煮汁がなくても蒸し焼きにできる。



笠の裏のひだを指でなでてねかせてしまい、漬け汁が間に入りやすくする。



## 簡単オムライス

卵そのまま焼くと、陽性が強すぎるので、体に負担がかかってしまいます。必ずしいたけのだし汁で、陰陽バランスをとってほしいもの。この料理では、にらやしめじといった食材が、さらに陰性方向の働きをしてくれています。

### ● 材料（4人分）

にら……………4本  
しめじ……………¼パック  
油……………大さじ1  
塩……………ひとつまみ  
こしょう……………少々

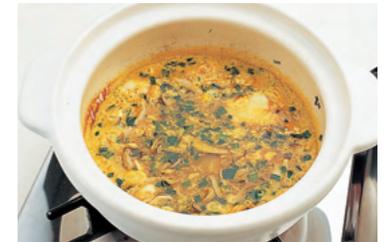
三分づき米ごはん……………120g

### 卵液

卵……………2個  
油……………小さじ½  
しょうゆ……………大さじ½  
しいたけのだし汁（6ページを参照）  
……………30ml

### ● 作り方

- 1 にらは小口切りにする。
- 2 しめじは、小さくほぐしておく。
- 3 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油をあたため、鍋肌によくのばし、にらとしめじを入れて中火で炒めて塩、こしょうをする。
- 4 器にごはんを盛っておく。
- 5 ボウルに卵を割りほぐし、油、しょうゆ、だし汁を加えて混ぜ合わせ、卵液を作る。
- 6 3に5の卵液を流し込み、軽く混ぜ合わせながらまとめ、火を弱くしてふたをし、半煮え状態にする。
- 7 4の上に6をかける。



卵が半煮えのうちに、火からおろす。



## 焼きりんごのくずがけ

焼きりんごを土鍋で焼くと、オーブンのように上が焦げることなく、フワッとやわらかく焼けます。クリームなしでも十分おいしいのですが、私はあまり油っぽくない「松の実クリーム」を入れるのが好きです。

### ● 材料（4人分）

りんご……………4個  
1%の塩水……………適量

### 松の実クリーム

松の実……………大きじ6強  
水・塩……………各少々

油……………少々

くず粉……………大きじ1½ (15g)  
水……………1¼カップ  
塩……………少々

### ● 作り方

- 1 りんごは、上から¼のところまで切り離す。
- 2 切り離れた¼のほうのりんごの芯を、スプーンを深く入れて除き、塩水にくぐらせる。
- 3 1の上のほうのりんごの皮をむき、塩水にくぐらせてからすりおろす。
- 4 松の実クリームを作る。松の実をすり鉢ですり、水と塩を加えてすり混ぜ、クリーム状にする。

- 5 2のりんごに、4を等分に分けて入れる。
- 6 土鍋（炒められるタイプ）を中火であたため、油を薄くひいたところに5のりんごを並べ、ふたをして弱火にかける。
- 7 別鍋にくず粉を入れ、分量の水からくず粉と同量の水を入れて溶いたあと、残りの水をたして弱火にかける。
- 8 7を木べらでかき混ぜながら透明になるまで煮、塩と3のりんごのすりおろしを加えて仕上げる（好みに合わせてくず粉の量を変え、とろみを調整するとよい）。
- 9 6のりんごに火が通ったら器に盛り、8をかける。

芯をくりぬいたところに、松の実クリームを入れる。



土鍋の中で、焼きあがったところ。



## すぎなのふりかけ (写真左上) 米ぬかのふりかけ (同右下)

火のあたりがやわらかい土鍋でいると、ごま、塩、米ぬかなど、どんなものでも上手にすることができるから助かりますね。精米機を使っているなら、米ぬかをぜひふりかけにしてほしいです。すぎなは、骨の弱い人のカルシウム補給にも。

### すぎなのふりかけ

#### ● 材料 (基本分量)

すぎな (乾燥) ……0.5 g  
わかめ (乾燥) ……0.5 g  
塩 ……大さじ ½  
白ごま ……大さじ 5

#### ● 作り方

- 1 土鍋 (炒められるタイプ) に和紙を敷き、すぎなとわかめを置いて弱火にかける。水分がとんで、わかめがカラカラになり、手でほぐせるくらいになったら火からおろして手でもんで粉々にする。
- 2 土鍋で塩をいり、すり鉢ですってパウダー状にする。
- 3 やはり土鍋で白ごまをいり、**2**に加えてすり合わせる。
- 4 **3**に**1**を加え、よく混ぜ合わせる。



土鍋に和紙を敷いて、わかめとすぎなを置く。

### 米ぬかのふりかけ

#### ● 材料 (基本分量)

米ぬか ……大さじ 4  
豆みそ ……大さじ 1¼  
青じその葉 ……2~3枚

#### ● 作り方

- 1 青じその葉は、みじん切りにする。
- 2 すり鉢に米ぬかとみそを入れ、よくすりませる。
- 3 土鍋 (炒められるタイプ) を中火にかけてあたため、**2**を入れて木べらでほぐすように、弱火でいって行く。
- 4 **3**がパラパラになったら**1**を入れ、火からおろして、余熱でまんべんなくいりあげる。

ざっくろくろく炒める・いる料理





## にんじんの炒めもの

にんじんの甘みを、なるべくシンプルに楽しみたいと思って作りました。火が通りやすく、味がしみ込みやすい形に切って、ただただ土鍋で炒めるだけです。相性のいい白ごまだけを、アクセントに。

### ● 材料（4人分）

にんじん……………中2本（300g）  
油……………小さじ2  
白ごま……………大さじ3  
塩……………小さじ $\frac{3}{4}$   
こしょう……………少々

### ● 作り方

- 1 にんじんは斜め薄切りにしたあと、細切りにする。
- 2 **1**に、塩小さじ $\frac{1}{2}$ （分量外）をまぶしておく。
- 3 土鍋（炒められるタイプ）を中火にかけて油をあたため、白ごまを入れて炒める。
- 4 ごまがはぜてきたら**2**を加え、火を弱めて炒め合わせる。途中水分がたりないようなら、水を大さじ1～2たして炒める。
- 5 にんじんがやわらかくなったら、塩、こしょうで味をととのえる。



ごまがはぜてきたところに、にんじんを加えて炒める。



## もちあわとチンゲン菜の炒めもの

もちあわの陽性に陰性な青い葉を、ということで、チンゲン菜を組み合わせてみました。にんにくの陰性も加えたら、絶妙な味に。ただし、少し陰の弱いドライにんにくにします。このほうが、においもきつなく、体にもやさしい。

### ● 材料（4人分）

もちあわ…………… $\frac{1}{4}$ カップ  
しいたけのだし汁（6ページを参照）  
…………… $\frac{1}{4}$ カップ  
塩……………ひとつまみ

チンゲン菜……………1束  
ごま油……………大さじ1  
ドライにんにく……………大さじ1強  
塩・こしょう……………各少々

### ● 作り方

- 1 もちあわはボウルに入れ、目の細かいザルか茶こしなどを使って、水がすむまで6～7回とりかえて洗い、水気をきる。
- 2 土鍋にもちあわと2倍のだし汁、塩を入れ、ふたをして中火にかける。ふいてきたらふたをとり、木べらで鍋底から混ぜながら水分をとばし、少し固まるまでそのまま15分ほど炊く。
- 3 チンゲン菜は洗って2.5cm長さに切り、太い茎は縦に細く切る。
- 4 土鍋（炒められるタイプ）にごま油とドライにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたらチンゲン菜を入れてサッと炒め、2のもちあわを入れて炒める。
- 5 チンゲン菜がしんなりしてきたら、塩とこしょうで味をととのえる。

# 長持ちさせる土鍋の扱い方

土鍋を長く愛用できるかどうかは、日々の扱い方次第。  
使い込むほどに、煮汁が鍋にしみて炭化し、遠赤外線効果が増していきます。

## 1 使い始めは？

**水十でんぷんをわかす**

土鍋を購入してきたら米のとぎ汁か、水に片栗粉、小麦粉各大さじ2を溶いたものを、鍋の八分目まで入れて30分煮立て、一晩おくと、ひび割れ防止に。

## 2 火加減は？

**強火は禁止**

沸騰してからの火加減は、弱火が基本。炒められる土鍋の場合、最初のあたためは中火で、炒めるのも中火にします。強火はひび割れの原因になるので、避けること。

## 3 洗いは？

**たわしかやわらかいもので**

粗熱がとれたらボロ布などでふき、洗い布かスポンジ、たわしを使い、生地にしみ込む洗剤を使わずに洗います。油污れには塩を。焦げつきには、湯と酢を煮立てて。

## 4 ひび割れは？

**おかゆを炊いて**

焦げつきがたび重なると、ひび割れの原因に。おかゆを数回炊くと少しのひびなら、水もれが止まることもあります。10 cm以上のひびなら、使用をやめましょう。



## 第4章

心身をやわらげる

土鍋料理

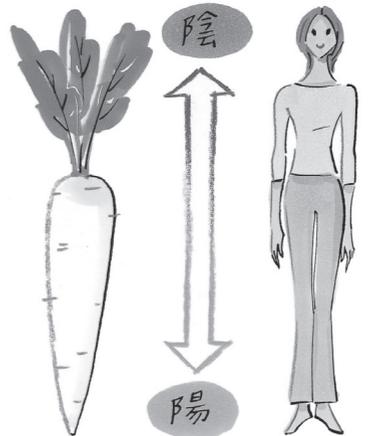


# 心と体の快適は 陰陽バランスでつくる

「この世界のすべてのものは、『陰』と『陽』に分けてみることができる」。こんなシンプルな物の見方、考え方がありません。ジメジメした雨の日は「陰」でさわやかな晴れの日は「陽」、寒い国は「陰」で暑い国は「陽」、悲しみは「陰」で怒りは「陽」、植物は「陰」で動物は「陽」などなど、身近なところでも、わかりやすいことがあります。

人の体の場合、大きな声が出て、よく動けるときは「陽」の状態、過度になると高血圧などの「陽」が原因の病気になったりします。逆に小さな声しか出せず、あまり動けないときは「陰」の状態、やはり過度になると低血圧になったり低体温になったりします。陰にも陽にも偏っていないバランスのとれた状態を「中庸ちゆうよう」といい、この中庸に近いと健康が保ちやすいのですが、現代人は肉などの極端な「陽」、砂糖などの極端な「陰」の食物のとりすぎで、体の不調を起こしたり、心が不安定になっていることが多々あります。

動物は植物に比べて陽性なので、人間と大根を比べたら、人間のほうが陽性で、大根のほうが陰性です。それぞれをまた陰陽で見ると、人間は足のほうにいくほど陽性で、頭のほうにいくほど陰性。大根の場合は、根のほうが陽性で、葉のほうが陰性です。



# かたいほうは陽、 やわらかいほうは陰

広がる	固まる
冷たい	熱い
やわらかい	かたい
高い	低い
上へ伸びる	下へ伸びる
細長い	丸い
静	動

「陽」は「求心的エネルギー」つまり中に入っていく力、「陰」は「遠心的エネルギー」つまり外に広がっていく力を意味しています。これらは、上の表のようにさまざまに陰陽の性質を生み出しており、それぞれ「陽」の性質を「陽性」、「陰」の性質を「陰性」といいます。

これらの要素と照らし合わせてみると、人体は、いちばん低いところ(陽)にある足で体を動かし(陽)、もっとも高く(陰)位置する頭で、静かに(陰)ものを考えています。食物でいうと、にんじんなどの根菜は、地面から下へ伸び(陽)、身もかたく締まって(陽)、体をあたためる「陽」の性質があり、トマトやナスなど地面から上(陰)になるものや、葉もの、果物などは体を冷やす「陰」の性質をもっています。

# 土鍋料理にまつわる 陰陽いろいろ

陰と陽は絶えず変化しており、食べものもつ陰陽エネルギーも、どのように調理するかで変わってきます。調理の仕方によっては、もともと陰性の食材が、かなり陽性の食べ物になることもあります。

食材と調理法を組み合わせ、陰と陽の偏りを小さくして、限りなく中庸に近づけるのが「料理」なのです。

ここでは料理を作るのに役立つテーマで、陰陽をいくつかあげてみました。ときには、少しだけ陰陽を意識しながら料理をしてみませんか。

食材を揚げると、含まれている水分がとび、かたく締まるので陽性になります。食材を蒸せば、水を多く含んで、やわらかくなるので陰性となります。

陰	調理法の陰陽						陽
蒸す	ゆでる	煮る	焼く	いる	炒める	揚げる	

食材に含まれるナトリウム（陽）とカリウム（陰）の比率で、陰陽の度合いが決まってきます。心身の安定を保つには、真ん中あたりの食物がベスト。

陰	食材の陰陽						陽			
砂糖	酢	油	果物	野菜・海藻	穀物	しょうゆ	みそ	魚	肉	塩

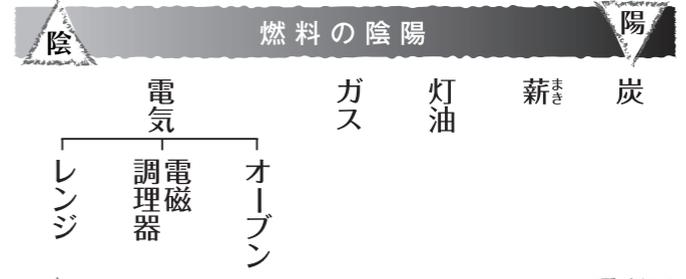
味からも、その食物の陰陽が判断できます。たとえば、ごはんの自然な甘みは、中庸に近く、もっと火を加えたおこげの苦みは、強い陽性になります。

陰	味の陰陽						陽
えぐい	辛い	酸っぱい	甘い	塩からい	苦い	渋い	

赤いにんじんは陽性、紫のなすは陰性。玄米は黄色で、中庸に近い食べものと判断できます。人体でいうと、顔が赤ければ陽性、青ければ陰性です。

陰	色の陰陽						陽	
紫外線	紫	藍	紺	緑	黄	橙	赤	赤外線

炭は、かたい固体（陽性）燃料で、赤色（陽性、101ページ「色の陰陽」を参照）の火を発します。ガスは、広がる性質をもつ気体（陰性）燃料で、青色（陰性）の火です。



鍋の中で遠赤外線を出せるのは、土鍋だけ。陰性のガスの火しか使えない場合、ゆっくり食物の芯まで良質な陽性にできる土鍋が理想的なのです。

陰	鍋の陰陽				陽
生地が粗い土鍋	鉄鍋	アルミ鍋	セラミックスの土鍋	硬質ステンレス鍋	ほうろろ鍋

# 土鍋料理は食材と調理法の 陰陽配分でおいしくなる

この本のレシピは、火の陽性を食材にまんべんなく伝える土鍋を使い、一品一品の陰陽バランスがはかられています。食材選びや調理法の選択、調味料の組み合わせなど、各料理に簡単な説明がありますが、例として、その中から一品を詳しく解説してみましよう。

## 「焼きなすのみそだれ煮」(22ページ)を陰陽でみてみると

暑いときは体も陽性になりがちなので、クールダウンしてくれる陰性のものを食べて、バランスをとりたいところです。だから、夏に作るこの料理は、なすといんげんという植物の中でも陰性の強い食材がメインなのです。

しかし、これらの野菜はそのままだと陰性の力で、体を冷やしすぎてしまいます。そこで、なすの陰性を弱めるために、先に直火で焦がすことによって陽性を加えます。それから、もつとも陰性な紫の皮を取り除きます。

次に、炒めることで陽性になった実そばを加え、さらに陽性のみそと一緒に、なすといんげんを陽性な遠赤外線効果のある土鍋で煮込みます。

### 「焼きなすのみそだれ煮」の陰陽

陽

豆みそ

麦みそ

実そば

いんげん

なす

昆布のだし汁

しいたけのだし汁

油

陰

## 第5章

調味料と食材には、  
いいものを



## シンプル料理は、食材と調味料にこだわりを

レシピどおりに作ったのに、おいしくできないということがないでしょうか。その原因は、もしかしたら食材や調味料にあるのかもしれない。特に使う食材が少なく、味つけもシンプルな場合、素材の持ち味が直接おいしさに反映されるのです。農薬や添加物、栽培法や製造方法に気をつけて選んでいると、体に心地いい、本当においしいものに出会えます。



### ◆穀物・野菜

田んぼや畑でとれるものは、基本的に農薬や化学肥料を使用していないものがベストだと思っています。ただ虫食いがあるものは、健康に成長しているとはいえないので、注意してください。

同じ野菜でも、やはり旬がいちばんおいしく、生命力があります。



**もちあわ**  
もちもちした食感と粘り、食べやすい雑穀。ごはん混ぜたり、単独で炊いてから炒めものに。200g / 724円



**有機栽培はとむぎ**  
栄養バランスがすぐれていて滋養があり、美肌効果も。動物性食品過多の人に特におすすめ。200g / 500円

### ◆乾物・海産物

うちの猫は、自然食品ルートののりは食べますが、ほかのものには興味を示しません。多くののりは、養殖段階で病気を防ぐために酸性液につけて処理しているのです。乾燥させた食品の場合、天日に干すかどうかでもビタミンDなどの量が違うので、要チェック。



**国内産香信**  
国産の、原木栽培した中葉サイズのしいたけ。香信とは、どんこに比べて平形で、肉の薄いもの。65g / 950円



**刻あらめ**  
徳島県南で採取した良質なあらめを使用。ミネラル、ヨウ素、ビタミン類を豊富に含む。28g / 170円



**利尻昆布**  
北海道利尻産の、天日で乾燥させた昆布。澄んだ香りの、上品なだしがとれる。100g / 980円

### ◆加工品

加工した食品は、製造段階で添加物を加えることが多いので、表示をしっかりチェックしてから買ってほしいもの。原料は輸入の際の燻蒸消毒の危険性のない、国産で無農薬栽培のものが理想的ですが、それが入手できないときは、せめて国産原料のものにしています。



**特選糸そば**  
国産原料を自家製粉し、自然乾燥で作った、のどごしのよい細いそば。250g / 290円



**地粉(中力粉)**  
群馬県産の、無漂白、無添加の中力粉。手打ちうどんやすいとん、お焼きなどに。1kg / 290円



**特選ゆずの粹**  
契約栽培のゆずをしぼって、自然海塩を混ぜたもの。さわやかな酸味のストレート果汁。100ml / 600円



## ◆ 塩

塩は、99・99%が塩化ナトリウムという「精製塩」ではないものを。私の場合、味つけには海水から作った国産の塩を、ゆでものや、魚の塩焼きなどには、安価な海外産の原料を使用した自然塩を使っています。いずれもミネラルが豊富で、味もきつくなりません。



**海の精(赤)**  
伊豆大島の海水を原料とした、自然海塩。ミネラル分が高く、ほのかな甘みがある。  
240g / 480円



**あましょ 天塩**  
メキシコの天日塩田産の原塩を、塩作りで名高い赤穂の伝統の技術で再製した自然塩。  
1kg / 350円

## ◆ 油

どの油も、最初にしぼった「一番しぼり(エキストラバージン)」がおすすめ。「二番しぼり」は、そのしぼりカスから抽出したもので、その際に薬品を使うことが多々あります。色や香り、栄養分を調整するために添加物を入れた油もあるので、表示をよく見てください。



**スペクトラム・オリーブオイル**  
有機栽培のオリーブの実を使用した、エキストラバージンオイル。  
230g / 880円



**オーサワごま油**  
ごまをほどよくいったうでで压榨し、和紙でろ過した、一番しぼりのごま油。  
930g / 2200円



**オーサワ菜種油**  
国産の菜種を100%使用。いってから、伝統手法で压榨後、和紙でろ過した風味のいい油。930g / 1000円

## ◆ みそ

みそは、原料が国産大豆と自然塩、こうじで、発酵・熟成の期間が長いものを。加熱殺菌すると有用菌が死んでしまうので、非加熱の生みそをぜひ。みそを合わせると深い味になります。市販の合わせみその多くは、機械で混ぜる際に熱をもち、味が損なわれています。



**海の精・食養豆みそ**  
原料は、契約栽培の丸大豆と海の精(106ページを参照)。二夏以上の熟成で、味がまろやか。1kg / 1150円



**有機立科麦みそ**  
原料は、有機大麦と有機丸大豆、天塩(106ページを参照)で、1年以上熟成させた生みそ。800g / 890円

## ◆ しょうゆ

「丸大豆しょうゆ」と表記されたものとそうでないものがありますが、丸大豆が本来の原料で、こう書かれていないものは脱脂大豆を使用。ミネラルが含まれる自然塩が使われているかどうかも重要です。じつくりと月日をかけてねかせたしょうゆが、おいしい!



**手づくりしょうゆ**  
契約栽培の丸大豆と小麦、天塩、神泉水(天然水)が原料。木樽で二夏以上熟成させている。1ℓ / 900円

\* 104~107ページで紹介している商品の発売元は、すべてオーサワジャパン。価格は税抜き価格。問い合わせは、108~110ページに掲載の自然食品店か、リマの通販(☎0120-328-515 FAX0120-328-505)まで。

## おいしくて安全な調味料と食材をそろえた 自然食品取扱店リスト

農業や添加物は、とても陰性で、体を冷やす大きな要因となります。自然の力で栽培された作物や、伝統的な作り方で製造された食品を、毎日の食生活に生かしていけば、いつの間にか体に自然の回復力がつき、暮らしに活気が出てきます。頼りになる自然食品店を、ぜひ身近でみつめてください。

<p><b>リマ東北沢店</b> 東京都渋谷区大山町 11-5 (1F) ☎ 03-3465-5021 営業時間 / 10:00 ~ 19:00 休み / 正月を除いて無休</p>	<p><b>群馬マクロビオティックセンター MA 愛 NA</b> 群馬県高崎市和田町 7-13 ☎ 027-322-5484 営業時間 / 10:00 ~ 20:00 休み / 月・火曜</p>	<p><b>玄米ごはんのリーブズ オブ パース</b> 北海道函館市美原 2-8-20 ☎ 0138-47-4457 営業時間 / 10:00 ~ 18:00 休み / 日曜</p>
<p><b>やさい村</b> 東京都三鷹市下連雀 3-6-25 坂本ビル 1F ☎ 0422-47-6639 営業時間 / 10:00 ~ 19:00 休み / 日曜</p>	<p><b>川越自然食品</b> 埼玉県川越市幸町 8-10 ☎ 049-224-1126 営業時間 / 10:00 ~ 19:00 休み / 土曜</p>	<p><b>自然食品の店 エリナ八戸</b> 青森県八戸市十八日町 2 ☎ 0178-44-6461 営業時間 / 9:30 ~ 18:30 休み / 日曜・祝日</p>
<p><b>すこやか広場</b> 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 118 ☎ 045-881-7636 営業時間 / 10:00 ~ 19:00 休み / 日曜・祝日</p>	<p><b>桜の森</b> 埼玉県さいたま市岩槻区太田 2-16-8 ☎ 048-749-5995 営業時間 / 10:00 ~ 19:00 休み / 火曜・第1、3水曜</p>	<p><b>グリーンハウス多田</b> 岩手県盛岡市本町通 1-16-12 ☎ 019-622-8844 営業時間 / 9:00 ~ 19:00 休み / 日曜・連休</p>
<p><b>じねんや軽井沢バイパス店</b> 長野県北佐久郡軽井沢町長倉 2733-1 ☎ 0267-46-2476 営業時間 / 10:00 ~ 18:00 休み / 不定休</p>	<p><b>アースマーケット</b> 千葉県千葉市美浜区高浜 1-10-1 ☎ 043-248-5099 営業時間 / 11:00 ~ 19:00 休み / 月曜</p>	<p><b>善林庵</b> 福島県いわき市平古鍛冶町 10-2 ☎ 0246-25-2952 営業時間 / 9:30 ~ 20:00 休み / 第1、第3日曜</p>
<p><b>自然食品店 富士グリーン</b> 静岡県富士宮市北町 4-13 ☎ 0544-22-3741 営業時間 / 10:00 ~ 18:00 休み / 日曜・祝日</p>	<p><b>自然食品の店 タンポポ</b> 千葉県柏市泉町 6-57 ☎ 04-7167-1997 営業時間 / 10:00 ~ 19:00 休み / 第2日曜</p>	<p><b>こだわりや</b> 福島県郡山市久留米 2-96-2 ☎ 024-945-6332 営業時間 / 8:00 ~ 19:30 休み / 盆と正月を除いて無休</p>
<p><b>カミナリヤ</b> 静岡県静岡市葵区銭座町 68-1 ☎ 054-247-8754 営業時間 / 10:00 ~ 19:00 休み / 盆と正月を除いて無休</p>	<p><b>自然食品店&amp;玄米菜食レストラン 根津の谷</b> 東京都文京区根津 1-1-14 ☎ 03-3823-0030 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 休み / 日曜</p>	<p><b>わらべ村</b> 新潟県十日町市千歳町1-2 沖ハイデンス 2A ☎ 0257-52-7842 営業時間 / 11:00 ~ 17:30 休み / 日・木曜</p>

## おわりに

土鍋で炊いた芯のないふくらしたごはんがあり、野菜のおかずや汁ものがあれば、私  
の場合は十分。でもそれで満足する人ばかりではありません。だから私は動物性食品の料  
理も作ってきています。体を使って働く人は、穀物と野菜だけの食事では不足を感じ、動  
物性食品が必要だと思っっている場合もあります。その気持ちをねじ曲げてまで、植物性だ  
けの食事に固執することはないと考えるからです。

その際、魚介とのバランスをはかるのに大根やいもを使い、卵にはきのこを使ったりと、  
陰陽の配分を考えて、できるだけ体内での働きがよくなるように心がけてきました。この  
本では、その経験から得たものも、お伝えできればと思っています。

穀物と野菜を中心にした食事をするとき、段階的に変えていくほうがいい場合もありま  
すし、魚介などを食べてきた祖先の遺伝子が、私たちの体の中に情報としてあることを考  
えると、魚が必要なきももあるかもしれないと思うのです。といっても、私自身は肉はも  
ちろん、魚もほとんど食べることがありません。そのほうが日常生活を楽に送れ、体だけ  
でなく頭もスッキリして、心も自由になっていくのを感じるのです。

この本に縁をもってくださいくださった方々に、心からお礼を述べたいと思います。ありがとう  
ございます。そして、皆様の上に幸多かれと祈っています。

**自然食 BIO**  
愛知県名古屋瑞穂区駒場町 5-9  
☎ 052-842-5010  
営業時間 / 9:30 ~ 18:30  
休み / 日曜

**わらべ村**  
岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣 342  
☎ 0574-54-1355  
営業時間 / 9:00 ~ 18:00  
休み / 日曜

**ムスピガーデン**  
大阪府大阪市中央区大手通 2-2-7  
☎ 06-6945-0618  
営業時間 / 9:00 ~ 19:00  
(日曜・祝日は、10:00 ~ 17:00)  
休み / 不定休

**としきのうえん**  
広島県広島市西区井口 3 丁目 12-18  
☎ 082-277-6622  
営業時間 / 10:00 ~ 19:00  
(日曜・祝日は、11:00 ~ 18:00)  
休み / 盆と正月を除いて無休

**ちろりん村**  
香川県高松市栗林町 3-10-24  
☎ 0878-37-2976  
営業時間 / 10:00 ~ 19:00  
休み / 盆と正月を除いて無休

**オーガニックレストラン  
マナキッチン**  
福岡県福岡市中央区那の川 2-9-30  
☎ 092-525-4147  
営業時間 / 9:00 ~ 17:00  
休み / 日曜・祝日

**玄米食 おひさま**  
佐賀県佐賀市柳町 4-3  
☎ 0952-28-7883  
営業時間 / 10:00 ~ 19:00  
休み / 第 1、第 3 日曜・第 2、第 4 月曜

**自然食の店 テラハウス**  
長崎県長崎市茂里町 3-1 坂上ビル 1f  
☎ 095-841-7236  
営業時間 / 10:30 ~ 18:30  
休み / 日・月曜

**自然食品の店 てんまる**  
長崎県長崎市新大工町 6-8  
☎ 095-820-4057  
営業時間 / 10:00 ~ 18:30  
休み / 日曜

**古川医院**  
熊本県菊池郡菊陽町津久礼 868-5  
☎ 096-232-1566  
営業時間 / 9:00 ~ 18:00  
休み / 日曜・祝日

**大口食養村**  
鹿児島県大口市宮人 1726-10  
☎ 0995-28-2708  
営業時間 / 8:00 ~ 18:00  
休み / 日曜

**清流舎**  
沖縄県読谷村古下堅 851  
☎ 098-956-4000  
営業時間 / 10:00 ~ 17:00  
休み / 盆と正月を除いて無休

著者 尾形妃樺怜（おがた・ひかり）

1948年、東京都生まれ。穀物菜食料理研究家。78年、マクロビオティックの提唱者、故桜沢如一氏の理論に出会う。以来、穀物と野菜を中心とした食事を実践。

79年より穀物菜食の料理学校、リマ・クッキングアカデミー（現リマ・クッキングスクール）に通い、桜沢里真氏、大森一慧氏、吉成千江子氏、故小川みち氏、植田富く子氏、浮津宏子氏などに師事。

82年に自然食品店「La Vie de 清蓮」（のちの「カムヘ」）をオープンさせる。店を営むかたわらリマ・クッキングアカデミー（現リマ・クッキングスクール）に通い、同時に大森英櫻氏の正食医学（食養による病気治し）を学ぶ。86年、同校師範科を修了。

現在、リマ・クッキングスクール初級主任講師を務めるほか、全国各地において料理講習を行い、穀物菜食の普及に努めている。著書に『ナチュラルクッキングレシピ（『毎日のマクロビオティックレシピ140』に改題）』がある。

## 四季の土鍋料理術

発行所 健康総合開発株式会社  
東京都新宿区新宿 5-4-1  
新宿 Qフラットビル 401  
電話 03-3354-3948

制作スタッフ  
編集 梶原光政  
構成・編集協力 吉度日央里（ORYZA）  
編集協力 上形学而（ORYZA）  
撮影 秋枝俊彦  
スタイリング おおえ いくこ  
イラスト ツグヲ・ホン多  
デザイン 吉度天晴（ORYZA）  
DTP はしの利夫

★本書は、『なんでも土鍋！ 四季の料理術』として、2006年にサンマーク出版より刊行された書籍を改題のうえ、本文を転載させていただいたものです。

©Hikari Ogata 2021