

冬レシビ れたおすすめ

それぞれ個性豊かな3つの助産院のそれぞれのおきのレシピを紹介します。心も体もあたたまってください。

撮影/井手孝高(NEMO) フードコーディネーター/田中みさと



だしが決め手の和食

松が丘助産院



宗 様子先生

病院・助産院勤務を経て1998年に松が丘助産院を開業。鍼灸指圧治療室を併設している、アロマテラピーを取り入れています。野菜中心の和食でナチュラルな妊娠、出産、育児がモットー。

Menu

- 五分づき(白米でも)ごはん
- 豆腐と野菜のみそ汁
- ほうれん草ののりあえ
- 豆腐入り鶏肉だんごと野菜の煮もの

五分づき米



五分づき米とは白米と玄米ちょうど中間のお米。高級スーパー、自然食品店、お米さんで購入可。

*レシピの材料と作り方は表記の人数分です。材料の分量は小さじ1=5ml、大さじ1=15ml、1カップ=200mlです。下ごしらえなどで使用する水の量については、材料では明記していません。なま調理する際は、衛生面に十分に気をつけましょう。表示の加熱時間は目安なので、加熱具合は各自十分確認してください。

安産によく
あったまる

助産院が教えてく

助産師さんは妊婦の体のプロ！ 「だしが決め手の和食」「だし不要の重ね煮菜膳」「アーユルヴェーダ」と、

だしのとり方
鍋に水もカップと昆布10cmくらいを1時間つけておき、昆布を入れたまま火にかける。沸騰直前に昆布を引き上げ、沸騰したらかつお節たっぷりのつかみを加える。ひと煮立ちしたら火を止め、ざるなどでこしてかつお節を取り除く。だしが残ったら冷蔵庫で保存。

旬のものを食べて、素材の味、自然の甘みを感じて。今回のメニューも大根、白菜など旬の野菜を取り入れていきます。料理するとき大切なことは、本物のだしを毎回きちんととること。昆布とかつお節をたっぷり入れたおいしいだしをとれば、塩分も控えられます。素材も添加物を使わない自然なもので、自然食品の宅配を利用すると便利。食生活に気をつけていると、妊娠中のトラブルを避けることができ、出産のときにも出血が少なく安産になります。産後も母乳がおいしいので、育児もラクですよ。

おなかの中で育てていることを忘れて、食事をいただいで



栄養満点! もちもちおいしい 五分づき(白米でも)ごはん

材料(作りやすい分量)

五分づき米または白米…適宜 無農薬の雑穀…1合につき大さじ1

●作り方

五分づき米または白米1合に対し、無農薬の雑穀大さじ1を加えて炊

だしをちゃんととるのがみそ 豆腐と野菜のみそ汁

材料(2人分)

豆腐…½丁 大根の輪切り…5cmくらい 大根の葉…適宜 ねぎ…10cmくらい
し…1½カップ(昆布などでとる) みそ…大さじ1

●作り方

1. 大根は皮をむいていちょう切り。大根の葉がついていたら、それもかく切る。ねぎは輪切りにする。
2. だしに、大根を入れて煮る。
3. やわらかくなったところで、大根の葉、ねぎを入れる。
4. 豆腐をさいの目切りにして入れて少し煮る。
5. 最後にみそを溶き入れる。

旬の野菜で鉄分補給 ほうれん草ののりあえ

材料(2人分)

ほうれん草…1束 焼きのり…全形1枚 しょうゆ…少々

●作り方

1. ほうれん草は色よくゆで冷水に取り、水けを絞り、5cmくらいの厚さに切る。
2. ①と焼きのりをちぎったものをボウルに入れ、しょうゆであえて器に盛る。

体がほっこりあったまる 豆腐入り鶏肉だんごと野菜の煮もの

材料(2人分)

A) 鶏ひき肉…200g 木綿豆腐…½丁 ねぎ…4cm しょうがしぼり汁…少々

白菜…¼株を適宜 にんじん…¼本 玉ねぎ…¼個 ブロッコリー…4房 だし…2カップ 酒…大さじ1 塩…適宜 片栗粉…大さじ½(水大さじ½で溶く)

●作り方

1. Aのねぎをみじん切りにし、ほかのAの材料と一緒にボウルに入れ、ぱりが出るまでよく混ぜる。やわらかすぎようなら、片栗粉(分量外)少し加えて調節する。
2. 白菜をざく切り、にんじんを薄いいちょう切り、玉ねぎを薄切りに、ブロッコリーをさっと下ゆでする。
3. 鍋にだしを入れ、酒を加える。切った野菜(ブロッコリー以外)を入れたふたをして中火で10分、にんじんが少しやわらかくなるまで煮る。
4. ①をスプーンでだんご状にして、落とし入れる。だんごに火が通ら、ブロッコリーを加え、塩で味をととのえる。水溶き片栗粉でとろみをつける。

食べ方ワンポイントアドバイス

- 魚を食べるなら妊娠中はドコサヘキサエン酸(DHA)がとれるので青魚、産後は脂が少ない白身魚
- 刺し身は消化に時間がかかるので胃に負担がかかるし、しょうゆをつけて塩分が多くなるため注意
- フルーツは体を冷やすので、どうしても食べたいときは季節のものをお昼までに、またはミネラルが豊富なドライフルーツにする
- 野菜はゆでるとたくさん食べられる。また、ゆでて混ぜるだけでも、1つはレモン味、1つはしょうゆ味と2種類のおかずができる



甘いものの代わりに
松が丘風お焼き

材料(2人分)

- ・じゃがいも…1個
- ・小麦粉…大さじ3くらい
(じゃがいもの大きさや水けによって調節)
- ・キャベツ…½枚くらい
- ・干し桜えび(またはじゃこ)…5g
- ・のり…全形½枚
- ・塩…少々
- ・しょうゆ…適宜

●作り方

1. じゃがいもをすりおろす。
2. ①に水分がちょうどなくなるくらいの小麦粉を加え、キャベツのせん切り、干し桜えびまたはじゃこ、塩を入れて混ぜる。
3. フライパンに薄くおせんべいのようにのばして片面にのりをつけ、両面を焼く。
4. 器に盛ってからしょうゆをたらして食べる。



目新しい味つけでどうぞ
里いもの梅煮

材料(2人分)

- ・里いも…中6個
- ・だしをとったあとの昆布…5cmくらいのもの1枚
- ・梅干しまたは練り梅
(しそ、塩でつけたもの、甘いものは×)…適宜
- ・水…適宜
- ・酒…40cc

●作り方

1. 里いもは皮をむいて半分に切り、ボウルに入れて、塩(分量外)でもみ、ぬめりを取ったあとに、水で洗う。
2. 小さな鍋に昆布を敷き①を入れ、水を里いもがかぶるくらい入れる。酒、梅干しまたは練り梅を加え火にかける。
3. ふきこぼれないよう注意しながら、汁けがなくなるまで煮る。
4. 溶けた昆布も混ぜて盛りつける。