♪ 食欲～に ながされて～
変わ～ってゆく 私を～
あなたは、 ときどき とおくで しかぁ～って～
♪ ◆ ♪ ◆ ♪
私の 食べ方、 ドカ食い そのもの～～♪♪

市場だより Vol. 41

by「卒業写真」 ユーミンの名曲です。

私を含め、「**ドカ食い**」から、**卒業できない**アナタへ・・・ 朗報です。
「ドカ食い」しても、「カロリー」が低くおさえられる「**おから**」を使ったメニューのご案内です。

まずは、「ご飯」にも、「パン」にも合う、単独で「おやつ」にもなる
「家庭料理研究家　渡邉まみ先生」より教えていただいた至極の一品
（※まみ先生の経歴ついては、ブログ渡邉まみの「おいしい時間」をご覧ください。）

【 生おからのヘルシーサラダ 】

「**生おから**」**200g**に対して

パプリカ黄・赤　各1/2

玉葱　1個

きゅうり1本

豆乳　1カップ　　黒こしょう　適量

A

レモン汁
大さじ3
塩糀
大さじ1～2

ゆずポン酢
3/4カップ

甘酢
3/4カップ

※本当のレシピでは「甘糀1カップ」と
「純米酢1/2カップ」ですが、
「甘糀」が手に入りにくいので
「ゆずポン酢」と「甘酢」で代用してます。

①

玉葱、スライスするだけ～
※水にさらさない、そのまま30分置く。

②

きゅうり、パプリカ
スライスするだけ～

③

ゆで大豆1缶
ふたあけるだけ～

④ くるみ、アーモンド
をビニール袋に入れ
麺棒で砕くだけ～

B

レーズン　アーモンド　クランベリー　クルミ

⑤『生おから」に①、②、③を入れて
混ぜる。→　そこに、A を入れて混ぜる。
→　④と Bのレーズン・クランベリー も
入れて混ぜる。→味を調える。

そんだけ～～

※ クルミと
アーモンドは、
ローストしたもの

♪まあ～、説明の必要もないほど、健康的な組み合わせのサラダです。
我が家では、たくさん作り、冷蔵庫で保存。1週間ぐらいで食べきるようにしてます。私は、作って3日目が1番好き♪♪ふやけたレズーンの甘みが至極です。ただ今、リピート率No.1のサラダです。

「**おから**」の食物繊維には、腸のぜん動運動を活発にし、腸内環境を整える働きがあります。また、血糖値の急上昇を抑えて、脂肪燃焼を促進する働きもあるすぐれものです。

クルミには、血管年齢を若返らせる効能が。
アーモンドには、ビタミンEが、い～っぱい。
某テレビ番組で、「認知症予防」に効果あり。
とやってましたよ～～～。

「生おから」を使った簡単料理、3連発で

【 卯の花（おからの別名）汁 】

作りだちは、「おから」がなじまず
口の中が、パフパフ状態になることがあります。
早めに作って、味をなじませると美味しくいただけます。翌日は、もっと美味しい～★
※いつもは、2日持たせることのできない鍋が「おから」を入れると、すぐにお腹がいっぱいになり、2日目もしっかり食べれる量が残りました。
スゴ～～～イ！！

①塩鮭を軽く焼いておく。
②好みの具材で鍋を作る。ちなみに、この日は
・白菜　・ぶなしめじ　・まいたけ　・大根　・ごぼう　・春菊
・ちくわ　・サバの水煮1缶　・昆布のだし汁（1ℓぐらい）
③煮立ったら、「生おから200g」を入れ、「味噌」と「塩、少々」で味を調える。
④みじん切りにした「小ネギ」をたっぷりのせて、いただきま～す。

【 ピザ 】

※生地→　生おから　40g　・　小麦粉　40g
オリーブオイル　大さじ2強
①ポリ袋に生地の材料を入れ、しっかり混ぜてひとまとめにする。
10分間ねかせる。
②まな板の上にラップを広げ、その上に生地をのせ、手でのばしていく。形はいまいちですが、なるだけ薄くのばすと、生地が「パリッ、サクッ」で美味しいです。
③上にのせる具はお好みで～
今回は、「塩サバ（干物）」を焼いたものを1口大に切り、トッピングしてみました。なかなかいけます。チーズはたっぷりのせてネ～

※このピザも、見た目以上に、お腹にずっしりきます。
作りすぎには、ご注意を～～～！！

【 きらすまめし 】

①「魚の薄切り　100g」を（刺身・りゅうきゅう用でも可）「醤油　大さじ2」に漬ける。
②「生おから　100g」に①の魚をつけ汁ごと入れる。
③薬味をたっぷりいれ混ぜる。
・大葉（細切り）
・小ネギ・ショウガ（みじん切り）
・ミョウガ（好みで）
④「甘酢（市販）　大さじ3」でよくあえる。
⑤味を調え、「すりゴマ」を加え出来上がり。

【 きらすまめし 】は**臼杵市の郷土料理**。レシピがいろいろあり、どれにしようか迷いましたが、1番簡単な作り方で試してみました。人数の割に「刺身」の量が少なー！！っというときに、おススメしたいメニューです。しっかり食べた気になります。

安価で**カサ増し**ができて、その上
脂肪燃焼を助けてくれる。
「ドカ食い」派の救世主。健康食品として注目される「おから」は、ただ今**ペット業界**でも、**人気急上昇中**。
「おから」を配合した「**ドッグフード**」「**ネコ砂**」にも利用されてます。

“めざせー！
ちょ～う（腸）美人！！”

大分市公設地方卸売市場