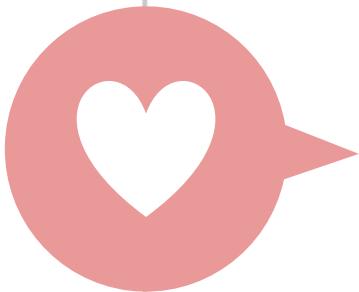




# 健康スクール 調理レッスン1

Mayumi Saitou



## 調理レッスン1 7月 30日(日) 10:00~

\*テーマ\* 毎日野菜をたくさん食べるためには

あると便利な道具

基本の調味料

発酵調味料 塩麹を活用

ストック野菜

カラフル野菜を仕込む

## 準備するもの



### サラダ用の葉野菜 レタスなどお好みの葉野菜

### カラフル野菜

- ・(ストック野菜) ブロッコリー かぼちゃ又はさつま芋 ごぼう 人参
- ・(紫作り置き2種) 紫玉ねぎ 紫キャベツ 酢 塩麹 オリーブオイル 甘味
- ・(黄オレンジ作り置き) 人参 お好みの柑橘 塩麹 オリーブオイル
- ・(トマト酵母) トマト 瓶容器
- ・(玉ねぎ酵母) 玉ねぎ 瓶容器
- ・(発酵生姜) 生姜 瓶容器→生姜で満タンになる様に小さな瓶
- ・(ニンニクオイル) にんにく オリーブオイル

### きのこ作り置き お好みのきのこ類500g 塩麹

### 発酵ダレ

米麹100g(乾燥は80g)、醤油100ml、塩10g、玉ねぎ50g、瓶容器

あれば蒸し器、蒸籠など ポリ袋(ジップロックなど) 野菜をストックする容器



## あると便利な道具

- ・フードプロセッサー
- ・ブレンダー
- ・発酵器(ヨーグルトメーカー)
- ・スライサー
- ・蒸籠蒸し器
- ・サラダスピナー



## 内容 毎日野菜をたくさん食べるため

### サラダの仕込み

- ・レタスなどお好みの葉野菜(サニーレタス、ベビーリーフ、スプラウト等)

### カラフル野菜を仕込む

- ・蒸し野菜(ブロッコリー かぼちゃ又はさつま芋 ごぼう 人参)

- ・紫玉ねぎの塩麹づけ 紫玉ねぎ1個 塩麹大さじ4 酢小さじ1 オリーブオイル小さじ2

- ・紫酢キャベツ 紫キャベツ1/2個 酢250～300 塩麹大さじ1

- ・人参と柑橘塩麹和え 人参 お好みの柑橘 塩麹 オリーブオイル

- ・トマト酵母 トマト 瓶容器

- ・玉ねぎ酵母 玉ねぎ 瓶容器

- ・発酵生姜 生姜 瓶容器→生姜で満タンになる様に小さな瓶

- ・ニンニクオイル にんにく オリーブオイル お好みで鷹の爪



## 内容 毎日野菜をたくさん食べるため

### きのこ作り置き

・**塩麹きのこ** お好みのきのこ類 500g 塩麹

### 発酵ダレ

米麹100g(乾燥は80g)、醤油100ml、塩10g、玉ねぎ50g、瓶容器

あれば蒸し器、蒸籠など ポリ袋(ジップロックなど) 野菜をストックする容器