

食プロフェッショナル

アイデア満載

もっと自然ごはん

10月のレシピ

vol.06

こんにちは。望月美幸です。山梨のお寺で僧侶として活動をしています。私は肉や乳製品など動物性の食材や砂糖を使わずに、できるだけ土地の野菜や果物を使ったオリジナルの料理を作っています。あまり難しく考えず、楽しさや面白いことを見つける方が好きです。『作ってかんたん、見てうつくしく、食べて感動』を心掛けています。10月のレシピは秋の味覚をシンプルに使います。都会では馴染みの薄い食材かもしれません。見かけたら、ぜひお試しください。

～ムカゴご飯～



[材料] 4人分
ムカゴ 1カップ
米 2合
塩 小さじ1

[作り方]
① ムカゴは水で良く洗い、ザルにあげておく。② お米を研いで、炊飯器の目盛り通りの水加減にして、「①」と塩小さじ1を入れて炊く。

～紅玉のペニエ～



[材料] 4人分
りんご(紅玉) 1個
塩 少々
小麦粉 大さじ2
ペニエ生地 小麦粉 半カップ
ベーキングパウダー(BP) 小さじ1/8
メープルシュガー 大さじ1
水 大さじ1/4

[作り方]
① 紅玉は芯抜きで芯を丸く抜き、皮ごと7mmほどの厚さにスライスして、塩を少々振る。(芯抜きが無い場合はくし型切りでOK)。② ビニール袋に「①」と小麦粉大さじ2を入れ、ビニール袋の口を閉じて上下に振り、紅玉に小麦粉をまんべんなくつける。③ ペニエ生地の材料を混ぜ、紅玉をくぐらせる。油(分量外)を熱し、両面が薄いきつね色になるまで揚げる。④ 「③」にメープルシュガー(分量外)を茶こして振る。

10月から11月にかけて出回るムカゴは、山芋独特の香りがあり、火を通すともちもちり。この時期は、最近では道の駅などで手に入ります。見つけると迷わず買って、炊き込みご飯にします。そのほか、長芋のマッシュと茹でたムカゴを合わせ、ペニエにすると、大変珍しがられる一品になります。もう一品の紅玉のペニエについて、

望月美幸(もちづきみこう)

神奈川県生まれ。山梨県山梨市在住。娘のアトピー治療法を調べるうちに自然療法に出会い、天然酵母パンを学ぶ。1997年に山梨県明野町にてパン屋「アリコヴェール」を開業。国産小麦と天然酵母を使ったパラエティ豊かなパンは、遠方からも人々が訪れるほど人気。2007年に出家。2012年4月、僧侶としての修行のため休業。現在は、僧侶の活動のかたわらチャリティパン屋を定期的に開催。ビーガンを取り入れた新しい精進料理を目指している。



写真：中村節子/スタイリング：須藤訓行、山崎めぐみ
構成：則竹知子

Dietary Life Journal

食と生活ジャーナル

Dietary Life Journal

Information

第6回 青汁マイスター認定試験

青汁ファン必見の認定講座と試験 全国で約400名の「青汁マイスター」が誕生

一般社団法人青汁マイスター協会(東京都千代田区)が主催する「青汁マイスター認定試験・講座」が12月20日(土)に東京会場にて実施される。今回で第6回を数える同講座・試験だが、多くの青汁ファンに支持されて、前回までの実施ですでに約400名の青汁マイスターが誕生している。

講座では青汁の歴史や種類、効能、また簡単レシピなど、健康に役立つ知識を幅広く学び、その後で認定試験が実施される。



青汁原料それぞれの味や、効能への理解を含めるテイस्टィングも実施。

青汁マイスター® 資格：基本情報

- 種類：民間資格
- 費用：5,000円(税込/認定講座・受験料含む)
- 《問》03-5411-0066 《web》www.aojiru-meister.jp

●新商品ウオッチング●

～充實的食生活に真剣なアイテムを探せ!～

らでいっしゅぼーや

www.radishoo-ya.co.jp

みんなの健康を考えた野菜たち

9月から「らでいっしゅぼーや」の通販で販売されている野菜ジュース『みんなの健康を考えた野菜たち』が、青果専門店の「ころくや」でも販売される。10月18日(土)より。らでいっしゅぼーやが開発したこだわりのオリジナル野菜ジュース。使用される原料は徹底的に国産にこだわり、緑黄色野菜・食物繊維をしっかり補うことができる。保存料、着色料、香料などの添加物は一切不使用。野菜そのもののツブツブとした食感を味わえて、それでいてサラリとした飲み心地。



【本社】東京都新宿区【価格】200円(税別)
【発売日】10月18日【問】0120-831-375

食を真剣に考えるひとのための資格

www.flanet.jp

食生活アドバイザー®の活躍のフィールドはとっても広い

- 生産、流通、販売などの現場で
- 医療・福祉などの現場で
- 飲食の現場で
- 学校、家庭などで



一般社団法人

FLAネットワーク協会 (Food & Lifestyle Adviser) 食生活アドバイザー® 検定事務局



■食生活アドバイザー®資格検定基本情報■

■受験資格:
制限はありません。食と生活について包括的な学習がしたい方なら誰でも受けることができます。
※団体受験制度もあります。

■次回受験申込受付期限: 2014年10月15日(水)

■受験料(各税込):
*3級 *4,700円
*2級 *7,300円
*3級・2級併願 *12,000円

次回の検定日は 2014年11月23日(日)です

食生活アドバイザー

検索

月曜日～金曜日 AM9:00～PM5:00(土・日・祝日除く)
フリーダイヤル 0120-86-3593 TEL.03-3371-3593