

①秋のサムゲタン風スープ 夏の疲れをやわらげ、穏やかな旨味でからだを温かく整えるスープです。

【材料】 4～5 人分

材料	分量
鶏モモ肉(米沢郷)	200g
にんにく	1 かけ
しょうが	20g
長ネギ(青い部分も使用)	1 本
エリンギ	大 1 本
しめじ	80g(約 1/2 袋)
えのきだけ	80g(約 1/2 袋)
れんこん	80g
クコの実	大さじ 1
塩	小さじ 1～1/1/2
水	1200 ml
酢水(れんこん用)	酢小 1 + 水 500 ml

【作り方】

- ①にんにくは丸のまま、生姜は薄くスライスする。
- ②鍋に水・鶏モモ肉・ニンニク・生姜・長ネギ(白い部分と固い青い部分)を入れ、火にかける。
- ③強火で沸騰したらアクを取り、弱火にして 20 分ほどコトコト煮る。
- ④エリンギ・しめじ・えのき・れんこんを加え、さらに 10 分煮る。
- ⑤塩で味を整え(ニンニク・しょうが・長ネギの青い部分は、ここで取り出す)、クコの実加える
- ⑥仕上げにを、薄切りにした長ネギを加え、色が鮮やかになったら火を止める。

器に盛り付け、完成。

※塩気が足りなければ、卓上で塩を足す。

【下準備】

1. エリンギは半分に切り、手で割く。えのきはガクを切り、半分にして割りほぐす。しめじは小房に分ける。
2. れんこんはよく洗い、皮付きのまま四つ切りし、1 cm幅のいちょう切りにする。切ったそばから酢水に入れておく。
3. クコの実は、熱湯をかけ、ザルに上げておく。
4. 長ネギは白い部分を 1 cm幅の斜め切り、トッピング用の緑の部分は薄い斜め切り、固いところは出汁用にする。
- 5.(鶏もも肉は流水解凍) → 水気を拭き、一口大(3 cm角)に切る。



②養生やまいもごはん 弱りやすい胃腸を、内側からそっと支えるやさしいごはんです。

【材料】 4～5 人分

材料	分量
エコ米	2 合
からだ喜ぶ十二穀	1 袋(30g)
長いも	150g
じゃこ	8g
酒	大 2
しょうが	10g
塩	小さじ 1/3
水	380ml
昆布	5cm 角 1 枚
有機白炒りごま	適宜

【下準備】

- ①米は洗米し、雑穀米と合わせて浸水(30 分以上)、ザルに上げて水気を切る。
- ②長いもはよく洗い、1 cm角の角切りにする。
- ③じゃこは熱湯をかけ、湯をきり、分量の酒のうち、少量をかけておく。
酒の残りは、炊飯時に塩と共に加える。
- ④しょうがは千切りにする。

【作り方】

- 1.炊飯器に米・雑穀・水を入れ、酒で溶いた塩を加えひと混ぜする。
米の上に昆布を置き、長いも・じゃこ・しょうがをのせて、炊飯する。
- 2.炊き上がったら、全体をふんわり混ぜる。
お茶碗によそい、白ごまをトッピングして、完成。



③さつまいものチーズ白和え 敏感になりやすい胃腸の消化を整え、潤いをそっと添える副菜です。

【材料】 4～5 人分

材料	分量
さつまいも	150g
カッテージチーズ	80g
木綿豆腐	150g
マスカット	10～12 粒
塩	ひとつまみ
黒コショウ	適宜
干しぶどう	大さじ 1
グラノーラ	適宜
*クリームチーズで代用の場合	60g

【下準備】

- ①豆腐はパックの端を切って立てかけ、しっかり水切りする。
- ②さつまいもは皮ごと 1 cm角に切り、水から柔らかくなるまで茹でる。
ザルに干しぶどうを広げ、さつまいものゆで汁をかけて戻す。
同じザルにさつまいもを上げて粗熱を取っておく。
- ③マスカットは洗って、水気を拭いておく。(トッピング用@2 粒)

【作り方】

1.和え衣を作る。

豆腐は泡立て器でつぶし、カッテージチーズ、塩、黒コショウを加え、やさしく混ぜる。

2.具材を混ぜる。

さつまいも・干しぶどうを加えたら、ふんわり和える。

3.仕上げ。

器に盛り、マスカット添える。

お好みでグラノーラをかけていただく。



④白きくらげと梨のデザート 乾きやすい季節のからだを、やわらかい甘味と潤いでしっとり包むデザートです。

【材料】 4～5 人分

材料	分量
白きくらげ(乾燥)	10g
水	600 ml
梨	1 個(皮・芯はお茶パックへ)
なつめ	4～5 個
クコの実	大さじ 1
はちみつ	大さじ 2
レモン汁	大さじ 3
お茶パック(梨の皮・芯用)	

【作り方】

- ①下煮 一口大にちぎった白きくらげを鍋に入れ、ひたひたの水を注ぐ。
沸騰したら弱火にし、3 分茹でたら、ザルに上げ、流水でさっと洗う。
- ②白きくらげを煮る 鍋に①の白きくらげと水 600ml を入れ、
クッキングペーパーで落しぶたして、30 分煮る。
- ③下準備した梨・なつめ・お茶パック(皮・芯)を加え、10～15 分煮る。
- ④仕上げ 梨が透き通り、白きくらげがぶるぶるになったら火を止め、
はちみつ・クコの実を加える。
- ⑤粗熱が取れたら、レモン汁を加え、器に取り分ける。

※時短の白きくらげの戻し方（風味はやや劣る）：1 回目は水で 60 分。2 回目をぬるま湯（40～50℃）で 30 分。

【下準備】

- 1.(白きくらげを水に 60 分浸けて戻す。→ 流水でよく洗い、汚れを落とす)
- 2.(新しい水に替えてさらに 60 分浸水)
→ 再度すすぎ、水気を切って一口大にちぎる。
→ 黄色く硬い根元は食感が悪いので、包丁で取り除く。(→本日はスープのコク出しに使用、食べる前に取り出す)
- 3.(梨は 50℃洗いする。 ※小鍋に 2 カップのお湯を沸かし、同量の水で割って、50℃にする)
(50℃の湯に 1 分程漬けて、表面やヘタの中の汚れを浮かせる。流水でよく洗い、水気を拭き取る。)
→8 等分に切り、皮をむき、芯を取って、1 cm厚のいちょう切りにする 。
→ 皮と芯はお茶パックに入れる。

