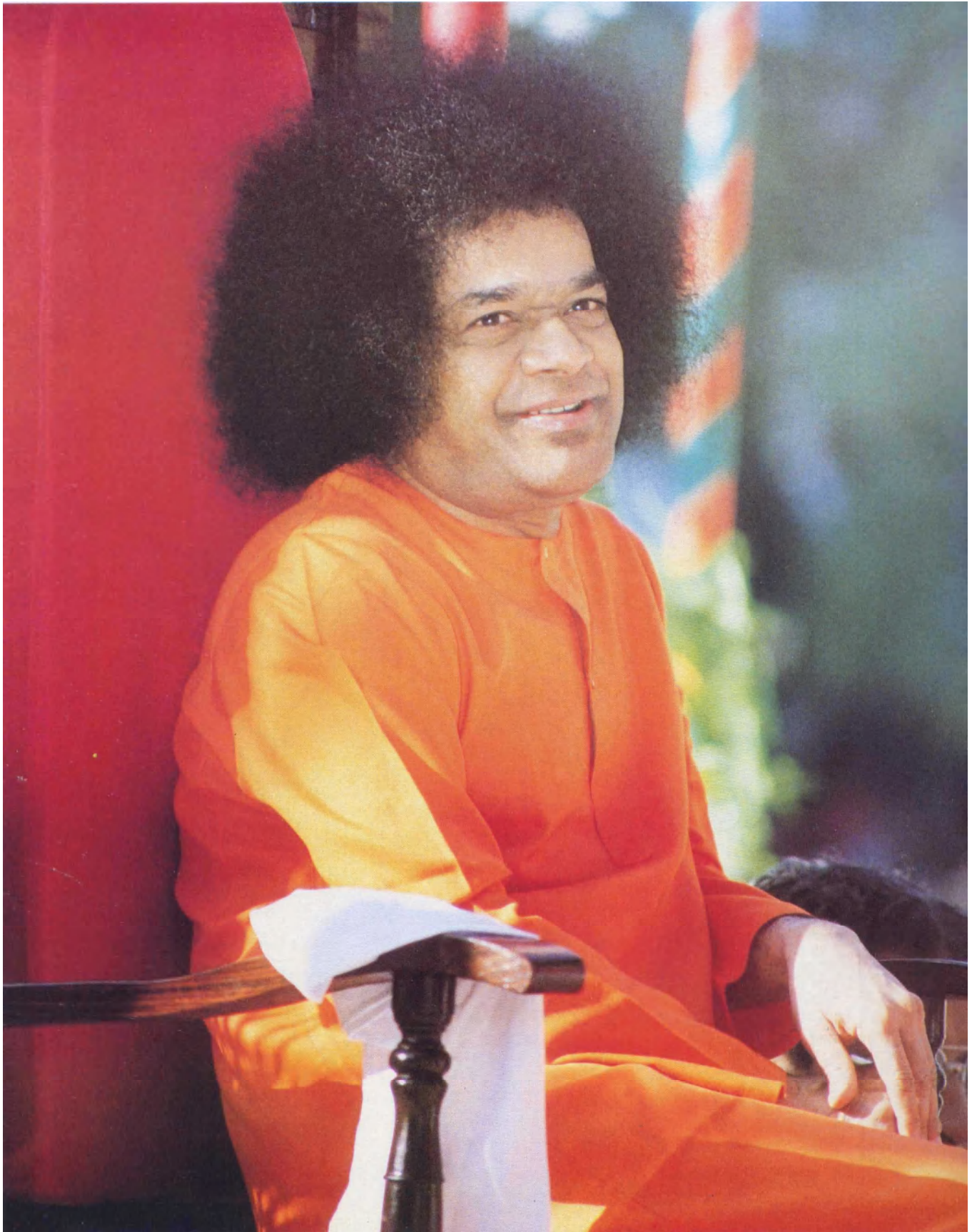


手軽にできる
ベジタリアン料理90

やさしき母の
レシピ集

サティヤ サイ出版協会

ISBN 978-4-916138-75-0 C0077



もくじ



ごあいさつ _____ 2

メインディッシュ _____ MAIN DISHES 3



パン & ライス _____ BREAD & RICE 21



サラダ _____ SALADS 31



デザート _____ DESSERTS 41



世界の料理 _____ WORLD CUISINE 51



索引 _____ INDEX 58



はじめに

本書『やさしき母のレシピ集』をバガヴァン ババの蓮華の御足にお捧げいたします。

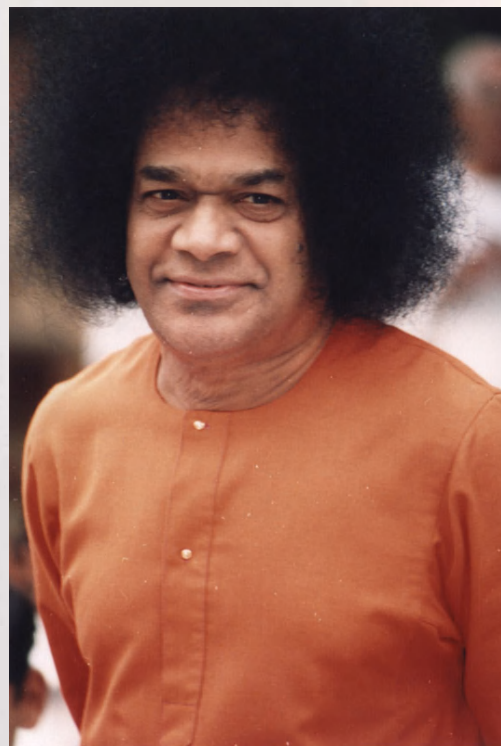
ババ様は、人を形づくる上で最も大切な力となるものとして食物をあげ、浄性の菜食を私たちに勧めておられます。けれども、菜食は多くの手間を要し、実行してゆくのが難しいと一般に思われがちです。

婦人部では、日本に伝わる素晴らしい菜食文化である精進料理からも学びつつ、菜食をより身近なものにしていこうと試行錯誤を重ねてまいりました。

このレシピ集は、婦人である皆様が家族に対し、愛を込めた料理を作ることにより、平安に満ちた家庭を築いてゆくことを目的としています。

この本に収められている90品目の料理が、手作りの喜び、清らかさ、優しい母の香りとともに内なる平安という花を咲かせ、家庭、そして世界が美しい平安の花々に包まれますことを願ってやみません。

この本の編集にあたり、暖かいご協力をいただきました全国のサイ センター、サイ グループの兄弟姉妹の皆様方に深く感謝いたします。



汚れた心は美徳の輝きを曇らせます。濁った湖が姿をくっきりと映し出すことができるでしょうか？ 意地悪な心、不道徳な心に神が映し出されることはありません。食物は人の体を丈夫にします。体は心と密接に繋がっており、心の強さは体の強さにも左右されます。道徳的な振る舞い、良い習慣、霊的な努力——すべては食物の質にかかっています。病気、精神面の弱さ、霊性面での怠慢——すべては誤った食べ物から生み出されるのです。

『ギター ヴァヒニ』より

メインディッシュ

MAIN DISHES



野菜のカレー風味揚げ

材料
4人分

好みの野菜	適宜
カレー粉	小1強
水	適宜
小麦粉	大9
塩	少々
揚げ油	適宜

作り方

- ① 野菜を洗い、好みの大きさに切り分ける。
(野菜は油をあまり吸わないものがよい)
- ② 小麦粉、カレー粉を水で溶き、塩を加えてダマが残る程度に混ぜ、衣を作る。
- ③ 揚げ油を熱して②の衣の中に①の野菜をくぐらせ、カラッと揚げる。
- ④ ③を器に盛り、塩または好みのソースなどをつけていただく。(小麦粉の1/6量を上新粉にするとカラッと揚がり、美味しい)



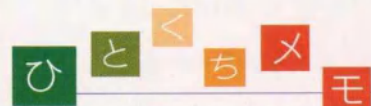
ベジタブルコロッケ

材料
4人分

木綿豆腐	1/2丁
長いも	豆腐の2割量程度
れんこん	100g
ごぼう	30g
にんじん	30g
パン粉	適宜
塩	小1
炒め油	大1
A 小麦粉・水	各適宜

作り方

- ① れんこん、ごぼう、にんじんは、みじん切りにする。
- ② フライパンを熱して油を引き、ごぼうを炒める。甘い香りがしてきたら、れんこんとにんじんを加え、よく炒める。
- ③ 豆腐は軽くゆでてよく水切りし、すり鉢ですり、長いもをすりおろしたものと混ぜ合わせる。
- ④ ③に塩と②の野菜を加え、丸くだんごにしてしばらく置き、Aの材料の衣にくぐらせ、パン粉をまぶし、色よく揚げる。



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、油を使って調理すると栄養効果が高まります。

きゅうりとわかめの白あえ

材料 4人分	きゅうり	2本
	わかめ(塩蔵)	50g
	絹ごし豆腐	1/2丁
	A 塩	小1
	しょうゆ	小1

作り方

- ① きゅうりは板ずりして小口切りにし、軽く塩もみして水でさっと洗っておく。わかめは水洗いして塩を落とし、熱湯をかけて手早く水にとり、小さく切っておく。
- ② 豆腐はよく水切りしてからすり鉢ですりつぶす。
- ③ ②の豆腐に塩、しょうゆを加えて混ぜ、①のきゅうりとわかめも加えてあえる。(甘みのある白和えにする場合はAの調味料を白みそ大2、砂糖小2、塩小1/4に替えるとよい)



かぼちゃ豆腐あえ

材料 4人分	かぼちゃ	1/3個
	木綿豆腐	1/3丁
	糸こんにゃく	1/2袋
	にんじん	1/2本
	A 塩	小1.5
しょうゆ	大2	

作り方

- ① 豆腐は軽くゆで、よく水切りしてから裏ごししておく。
- ② かぼちゃは種と皮を取り、適当な大きさに切り分けて柔らかくなるまで蒸し、熱いうちに裏ごししておく。(かぼちゃが水っぽくならないように下に布巾を敷いて蒸すとよい)
- ③ よく洗い、ざく切りにした糸こんにゃくと細切りにしたにんじんをAの調味料で煮て、下味をつける。
- ④ ①の豆腐、②のかぼちゃを混ぜ、さらに③のこんにゃく、にんじんも加えてよくあえる。



ひ と く ち × も

きゅうりは、体内の余分な塩化ナトリウムを体外に排出させる作用をもつカリウムを多く含んでいるため、利尿効果にすぐれています。



豆腐のごまみそオーブン焼き

材料
4人分

木綿豆腐	1丁
白いりごま	適宜
揚げ油	適宜
A みそ・砂糖・水	各大1
おろししょうが	小1/2

作り方

- ① Aの材料を鍋に入れ、焦がさないように木べらで混ぜながら煮つめ、みそだれを作る。
- ② 豆腐はよく水切りして、1.5cm程の厚さにスライスする。表面の水分を除くために中温の油でさっと揚げる。
- ③ ②の豆腐にみそだれを塗り、ごまをたっぷり振って、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。



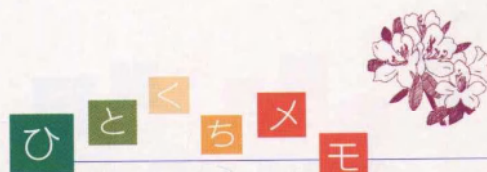
菜の花とわかめの酢みそあえ

材料
4人分

菜の花	1/2束
わかめ（塩蔵）	50g
塩（ゆでるためのもの）	適宜
A 白みそ	大3
砂糖	大1.5
酢	大1.5
昆布だし汁	大1.5

作り方

- ① 菜の花は硬い根元を切り落とし、たっぷりの熱湯に塩を入れてゆで、冷水にとり、水気を絞って半分に切っておく。
- ② わかめは水洗いして塩を落とし、熱湯をかけて手早く水にとり、ざく切りにして絞っておく。
- ③ Aの材料の白みそと砂糖を入れて混ぜ合わせ、残りの材料でのばしてよくかき混ぜ、酢みそを作る。
- ④ ①の菜の花と②のわかめを器に盛りつけ、③の酢みそをかけていただく。



わかめには精神安定効果の高いカルシウムが含まれています。

わかめとにんじんのごまあえ

材料
4人分

わかめ（塩蔵）	100 g
にんじん	1本
A 白いりごま	大2
しょうゆ	大3

作り方

- ① わかめは水洗いして塩を落とし、熱湯をかけて手早く水にとり、ざく切りにして絞っておく。
- ② にんじんは皮をむき、千切りにし、さっとゆでておく。
- ③ ①のわかめと②のにんじんをAの材料であえる。



なすの練りみそがけ

材料
4人分

なす	4個
ピーマン	4個
白みそ	大5
水	大3
砂糖	大1
揚げ油	適宜

作り方

- ① 鍋に白みそと砂糖と水を加え弱火にかけ、木べらで混ぜながらトロリとするまでよく練り合わせ、練りみそを作る。
- ② なすはヘタを落として縦半分に切り、ヘタのほうを2cmほど残して、縦に4～5本、切り込みを入れる。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、さらに縦半分に切り、水気をよく切っておく。
- ③ 揚げ油を高温に熱して②のなすを1分程揚げ、油を切り、ピーマンも高温のまま、さっと揚げて油を切る。
- ④ ③を器に盛り、①の練りみそをかける。



ひ と く ち × も



かぼちゃの良し悪しを見分けるには大きさの割に重いもの、反対になすは大きさの割に軽いものが良いとされています。トマトの湯むきは、先端の皮に十字の切り込みを入れてから熱湯をかけ、手早く冷水にとってからむくときれいにはがれます。

豆腐の磯辺焼き

材料
4人分

木綿豆腐	1丁
長いも	75g
焼きのり	適宜
塩	少々
酢	少々
黒いりごま	適宜
炒め油	適宜
A 昆布だし汁・砂糖	
しょうゆ	各大2

作り方

- ① 豆腐は軽くゆで、よく水切りしてからすり鉢でなめらかなになるまでする。
- ② 長いもは皮をむき、酢水にさっと通して水気をふき、おろし器ですりおろす。
- ③ ②の長いもを①の豆腐に加え、さらによくすり、塩を混ぜる。
- ④ ③のタネを、好みの大きさに切ったのりにのせて、塗りのばす。フライパンに油を熱して、タネのつい



た方を下にして強火でこんがり焼き、取り出しておく。

- ⑤ Aの調味料をフライパンで混ぜ合わせ、④を戻し入れ、中火でゆすりながらよく煮からめ、仕上げにごまを振る。(すぐに汁気がなくなるので焦がさないようにする)

ひじきときゅうりの中華炒め

材料
4人分

芽ひじき(乾物)	30g
にんじん	30g
きゅうり	1本
にら	70g
ごま油(炒め油)	大1
おろししょうが	少々
塩	少々
しょうゆ	大1
ごま油(香りづけ用)	大1/2
A 水	1/2カップ
しょうゆ	大2

作り方

- ① 芽ひじきは約30分水に浸して戻し、よく洗って水を切り、鍋にAの分量の水としょうゆを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ② にんじんときゅうりは千切り、にらは4~5cmのざく切りにしておく。
- ③ ごま油を熱したところにおろししょうがを入れ、香りがたったら②の野菜を硬いものから順に炒め、ひじきも加え、塩としょうゆで味をつけ、最後に香りづけのごま油を回しかける。



ひじきとくちモ



ひじきに含まれるヨードの吸収をよくするには、油で調理するのが効果的です。

なすとトマトのグラタン

材料
4人分

なす	4個
トマト	4個
塩・こしょう・バター	各適宜
ホワイトソース	350g
ピザ用チーズ	120g
炒め油	大5

作り方

- ① なすはヘタを落とし、5mm厚の斜め輪切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。トマトは皮を湯むきしてヘタを取り、縦に5mm厚に切る。
- ② フライパンに油を熱してなすを両面焼き、塩、こしょうを振って取り出し、油を足してトマトも同様に焼き、塩、こしょうを振る。
- ③ 耐熱皿に②のなすとトマトを半量ずつ順に重ね入れていき、上からホワイトソースをかけて全体にチーズをのせ、バター少々を中央におとす。
- ④ 200度のオーブンで約20～30分焼く。



ホワイトソースの作り方

フライパンにバター25gをおとして火にかけ、地粉25gを少量ずつ加えながら弱火で炒める。そこに、あらかじめ温めておいた牛乳1.5カップを更に少量ずつ加えながらのばす。

じゃがいものお焼き

材料
4人分

じゃがいも	4個
ホールコーン	1カップ
地粉	大6
粉チーズ	大1
バター	大4
塩	小2

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて水にさらし、おろし器でおろし、ガーゼで水気を軽く絞る。そこへ汁気を切ったホールコーンを入れ、地粉と粉チーズと塩を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンにバターを熱し、①を8等分し、薄く円形にととのえたものを入れ、中火で押さえながらカリカリになるまで両面をよく焼く。



ひ と く ち × も

ソラニンという毒素のあるじゃがいもの芽を抑えるには、じゃがいも10Kgに対し2～3個の割合でりんごを入れておくと良いです。

高野豆腐の揚げ物

材料
4人分

高野豆腐	3枚
長いも	200g
A しょうゆ	大2
砂糖	大1
塩	小1
昆布だし汁	1.5カップ
B ゆでたグリーンピース	100g
しょうゆ・ごま油	各大2
塩・こしょう	各適宜
片栗粉	大3
揚げ油	適宜



作り方

① 高野豆腐は湯で戻して水気を切り、Aのだし汁で5分程煮て煮汁につけたまま冷まし、軽く絞って1cm角に切り、ザルにあげる。

② Bと①の高野豆腐とすりおろした長いもを完全に混ぜるまで手でしっかりこねる。

③ ②をスプーンですくい、高温の油に落とし入れ、色よく揚げる。

白玉入吸い物

材料
5人分

そうめん	20g
白玉粉	60g
にんじん	5cm
さやいんげん	4本
みつば	少々
昆布だし汁	6カップ
塩	小4.5
しょうゆ	大1
塩（ゆでるためのもの）	適宜

作り方

① 白玉粉は水少々でこね、耳たぶ程の硬さにし、2cm大に丸めてゆでる。そうめんはゆでて水洗いし、水を切っておく。にんじんは花形に切り、塩ゆでする。さやいんげんは色よく塩ゆでして細い千切りにする。

② 昆布だし汁に塩を入れ、ひと煮立ちさせたらしょうゆを加えて火を止める。

③ 椀に①の白玉2個、さやいんげん、花にんじん、そうめんを適宜入れ、②のだし汁を注ぎ、みつばを浮かべる。



ひ と く ち め 毛

アルミホイルを何回も折りたたんで包丁でザクザク切ると、切れ味がよくなります。



ピーマンのきんぴら

材料 4人分	ピーマン	4個
	にんじん	1本
	白ごま	少々
	ごま油（炒め油）	小1
	A しょうゆ	小2
	塩	少々

作り方

ピーマンの細切りとにんじんの千切りをごま油で炒め、Aの調味料を加え、食べる直前にいったごまをかけていただく。



豆腐の野菜炒め

材料 4人分	きぬさや	50g
	れんこん	100g
	にんじん	2/3本
	木綿豆腐	1/2丁
	ゆず	少々
	みつば	少々
	トウバンジャン	少々
	しょうゆ・塩	各少々
	炒め油	適宜

きぬさや、れんこん、にんじん等の季節の野菜を炒め、水切りした豆腐を入れてさらに炒め、トウバンジャン、しょうゆ、塩で味をととのえ、ゆず、みつばを散らしていただく。



豆腐の水切り

豆腐の水切りは、さらし布巾に包んでまな板の間にはさみ、ボウルに水をはったもので30分程重しをする。



ひ と く ち め 毛

ごまをする時にはすり鉢を使う前に火にかざし、中を温めておくと楽にすれます。

ひじきれんこん

材料
4人分

芽ひじき（乾物）	15 g
れんこん	100 g
糸こんにゃく	100 g
しょうゆ	大2.5
きび砂糖	大1
ごま油（炒め油）	小2

作り方

- ① 芽ひじきは約30分水に浸して戻し、よく洗ってザルにあげ、水を切っておく。
- ② れんこんはよく洗って、薄いいちょう切りにする。糸こんにゃくはよく洗い、3 cm程に切る。
- ③ ごま油を入れ、②のれんこん、糸こんにゃく、①のひじきの順に加えて炒め、少なめの浸し水を入れ、弱火で煮る。
- ④ ひじきが煮えたところで、しょうゆ、きび砂糖を加え、汁気がなくなるまでじっくりと煮含める。



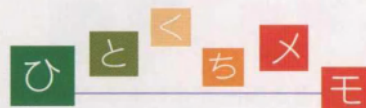
クリームチーズの春巻き揚げ

材料
4人分

クリームチーズ	160 g
春巻きの皮	8 枚
水溶き片栗粉	適宜
揚げ油	適宜

作り方

- ① クリームチーズを8等分する。
- ② 春巻きの皮で①のチーズを巻き、水溶き片栗粉で端をとめる。
- ③ ②を170度の油で揚げ、トマトソースやマスタードをつけて熱いうちにいただく。



チーズを切るときには、包丁の刃を火にかざして温めてから切るときれいに切れます。

かぼちゃのパルメザン

材料
4人分

かぼちゃ	300 g
バター	大1
粉チーズ	適宜
A 牛乳	カップ
生クリーム	1/2カップ
塩	適宜

作り方

- ① 鍋を熱してバターを入れ、種と皮を取り、薄いくし形に切ったかぼちゃを並べ、中火で両面を焼く。
- ② ①のかぼちゃが透き通ってきたら、グラタン皿に移し、Aの材料を入れ、粉チーズを振ってオーブンで焼く。



厚揚げのフライ

材料
4人分

厚揚げ	2枚
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
A 地粉	適宜
水	適宜
黒いりごま	適宜
B ケチャップ：ソース = 1：1の割合	

作り方

- ① 厚揚げを7mm程にスライスし、Aの衣にくぐらせ、パン粉をつける。
- ② ①を油で揚げる。
- ③ Bの材料を混ぜたソースをかけていただく。



ひ と く ち め も

短時間で揚げるフライものは、パン粉に粉チーズを混ぜると色よく揚がりこくが出ます。



高野豆腐のごまだれがけ

材料
4人分

高野豆腐	4枚
きゅうり	2本
A 昆布だし汁	1.5カップ
しょうゆ	大1.5
B 地粉	2/3カップ
塩	小1/3
水	1カップ強
C 昆布だし汁	大1強
白ごまペースト	小4
ごま油	小4
しょうゆ	大1強
サラダ油・酢	各小1強
ラー油	小1程度
砂糖	小1

作り方

- ① 高野豆腐は湯で戻して水気をよく絞り、Aの材料でしっかり煮きり、軽く絞った後、縦3つに切る。
- ② Bの材料で衣を作り、①の高野豆腐をよくつけてカ



ラッと揚げておく。

- ③ Cの材料をすべて混ぜ合わせ、ごまだれを作る。
- ④ ②が冷めたら細目のそぎ切りにして、きゅうりの千切りの上のにせ、③のごまだれをかけていただく。

もちれんこん

材料
5人分

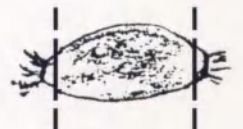
もち米	1/2カップ
れんこん	2節
A 昆布だし汁	適宜
塩	適宜
しょうゆ	少々
B みそ・砂糖・昆布だし汁	各大1
白すりごま	小1

作り方

- ① もち米はよく洗い、7時間程水に浸して、ザルにあげておく。
- ② れんこんはヘタがある場合、図の様に切り、捨てずにとっておく。
- ③ ①のもち米を②のれんこんの穴につめてヘタでふたをし、糸でくるか、つまようじでとめる。
- ④ Aの中に③のれんこんを入れて、竹ぐしでさして中に通る位までよく煮込む。
- ⑤ ④のれんこんを1cm程の厚さに切り、Bの材料を合わせたものにつけていただく。



れんこんの両端はカットする



ひ と く ち め も

ごまは、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをたっぷりと含んでいます。

小松菜のごまみそあえ

材料
4人分

小松菜	250g
塩（ゆでるためのもの）	少々
A しょうゆ	大2/3
昆布だし汁	大2/3
B 黒いりごま	大2
昆布だし汁	大2
みそ	大2/3
しょうゆ	大2/3
溶きがらし	少々

作り方

- ① 小松菜は塩を加えた湯で色よくゆでて水にとり、かたく絞って4cm程に切り分けておく。
- ② Bの材料のごまをすり鉢ですり、ねっとりとしたら他の調味料を全部加えてなめらかにのばし、ごまみそを作る。
- ③ 食べる直前に①の小松菜にAをかけて混ぜ、よく絞り、②のごまみそをあえる。（こうするとゆでた材料の水っぽさがとれる）



昆布と大根の皮の炒め煮

材料
4人分

だし昆布	10cm角5枚
油揚げ	1枚
にんじん	1本
大根の皮	1本分程度
ごま油（炒め油）	適宜
A しょうゆ	大4
昆布だし汁	大4

作り方

- ① 昆布は水でよく戻しておく。（だしをとった後のものを使用してもよい）
- ② ①の昆布、油揚げ、にんじんをごま油で炒める。
- ③ ②に千切りにした大根の皮を加えて、Aの調味料を入れ、ふたをして弱火で蒸し煮にし、汁気がなくなるまで煮る。



ひ と く ち × も

青ものの野菜をゆでる時には、フタをしない方が色鮮やかにゆでることができます。

三色酢の物

材料
4人分

長いも	300 g
にんじん	200 g
きゅうり	2本
酢	大1
塩	適宜
炒め油	適宜
A 酢	大2
しょうゆ	大2
砂糖	大2

作り方

- ① 長いもは皮を取り、1 cmのさいの目に切り、酢を振りかけておく。
- ② にんじんは1 cmのさいの目に切る。鍋に油を熱してにんじんを炒め、塩を振り、ふたをして柔らかくなるまで蒸し煮にし、冷ましておく。



- ③ きゅうりも1 cmのさいの目に切り、塩を振っておく。
- ④ Aの調味料で三杯酢を作り、①の長いも、②のにんじん、③のきゅうりをあえる。

高野豆腐のゴマクリームあえ

材料
4人分

高野豆腐	1枚
ほうれん草	1/2束
にんじん	1/2本
塩（ゆでるためのもの）	適宜
A 昆布だし汁	1カップ
砂糖	大1
塩	小1
B ゴマクリーム	大3
塩・こしょう	各少々
白いりごま	適宜

作り方

- ① 高野豆腐は湯で戻して1 cm×4 cm程度の拍子切りにし、Aのだし汁で5分程煮、煮汁につけたまま冷まし、軽く絞っておく。
- ② ほうれん草は塩を加えた湯で色よくゆでて水にとり、かたく絞って4 cm程に切り分けておく。にんじんも拍子切りにし、塩ゆでしておく。
- ③ ①の高野豆腐と②のほうれん草、にんじんをBのゴマクリームであえて塩、こしょうをし、ごまをかけていただく。



ひ と く ち × も



大豆はコレステロール値を下げることから、動脈硬化、心臓病、高血圧、糖尿病、肥満症、貧血、胃腸障害などに効果があります。

納豆あえ

材料 4人分	納豆	100 g
	ほうれん草	160 g
	にんじん	30 g
	しょうゆ	大1
	塩（ゆでるためのもの）	適宜

作り方

- ① 納豆はよく練り、しょうゆを加えて混ぜておく。
- ② ほうれん草は塩を加えた湯で色よくゆでて水にとり、かたく絞って3 cm程に切り分けておく。にんじんは千切りにし、塩ゆでしておく。
- ③ ①の納豆と②のほうれん草、にんじんを軽く混ぜ合わせる。



茶そばの納豆がけ

材料 4人分	茶そば	200 g
	納豆	2パック
	かいわれ大根	1パック
	焼きのり	適宜
	わさび	適宜
	長いも	200 g
	青じそ	4枚
	A 昆布だし汁	2カップ
	しょうゆ	大8
	塩	適宜

作り方

- ① 茶そばは硬めにゆでておく。
- ② ①のそばを椀に盛り、納豆、半分に切ったかいわれ、刻んだのりをのせて好みにわさびを添えておく。
- ③ 長いもはすり鉢でなめらかになるまでする。
- ④ Aの材料を煮たたせ、冷ましたものと③の長いもを合わせ、青じそを散らし、かけ汁を作る。
- ⑤ ④のかけ汁を②にかけていただく。



ひ と く ち × も

そばには、ビタミンB₁、B₂が多く含まれ、又、良質のタンパク質も多く含んでいるので、血圧の高い人には効果的です。

かぼちゃの茶巾揚げ

材料
4人分

かぼちゃ	600 g
塩	少々
カレー粉	小1
プロセスチーズ	60 g
片栗粉	大4
揚げ油	適宜

作り方

- ① かぼちゃは洗って種を取って、ひと口大に切り、軽く塩を振りかけ、かぼちゃにすり込んでおく。
- ② ①のかぼちゃを柔らかくなるまで蒸すか、ゆでておく。
- ③ ②のかぼちゃが熱いうちにカレー粉を振りかけ、1cm角に切ったチーズをその中に埋め込み、カボチャの皮を下にして布巾に包んで絞るように丸くする。
- ④ ③のかぼちゃに片栗粉をまぶし、余分な粉は落としてきつね色になるまでカラッと揚げる。



れんこん揚げ

材料
4人分

れんこん	300 g
上新粉	30 g
塩	少々
黒いりごま	少々
しょうゆ	適宜
大根おろし	適宜
揚げ油	適宜

作り方

- ① れんこんは皮をむいて水にさらし、アクを抜いてからすりおろす。(水分が多い場合、軽く手で絞っておく)
- ② ①のれんこんと上新粉をよく混ぜ、塩を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②を小さい俵形にまとめ、ごまをつけて色よく揚げる。
- ④ 大根おろしにしょうゆをかけたものに③をつけていただく。(れんこんと粉をよく混ぜ合わせていなかったり、粉の量が多すぎると、油がハネるので気をつける)



ひとち×モ



かぼちゃはヘタを避けて切ると簡単に切れます。

豆腐のチーズ焼き

材料
4人分

絹ごし豆腐	1丁
とろけるスライスチーズ	8枚
塩・こしょう	各適宜
しょうゆ	少々
炒め油	適宜

作り方

- ① 豆腐は布巾に包んでまな板にはさみ、ボウルに水をはったもので重しをし、30分程水切りしておく。
(よく水切りしておいた方が美味しい)
- ② ①の豆腐は塩、こしょうをして8ツ切りにし、チーズは縦半分に切っておく。
- ③ フライパンに油を熱して②の豆腐を入れ、片面に焼き色がついたら、裏返して一つずつにチーズをかぶせてチーズがとろけるまで蒸し焼きにし、それを裏返してもう一度それぞれにチーズをかぶせ、チーズ



- がカリカリになるまで両面をよく焼く。
④ ③に少量のしょうゆをかけて熱いうちにいただく。

ごぼうと糸こんにゃくのごまみそ炒め

材料
4人分

ごぼう	1/2本
糸こんにゃく	120g
A 白いりごま	大2
白みそ	大1
昆布だし汁	大2
しょうゆ	大3
きび砂糖	大2
B サラダ油：ごま油＝1：1の割合	

作り方

- ① ごぼうは、タワシで丁寧に洗い、5cmの太めの千切りにし、酢水にさらしてアクを抜き、水を切っておく。
- ② 糸こんにゃくはよく洗い、ざく切りにしておく。
- ③ Aの材料のごまを粗ずりにし、残りのAの材料をすべて混ぜ合わせてタレを作る。
- ④ ①のごぼうと②の糸こんにゃくは、Bの油で別々に軽く炒める。
- ⑤ ④をフライパンに戻して一緒に炒め、③のタレを回しかけ、よくからめる。



ひとちモ

こんにゃく独自の弾力性を出すには、端をもってまな板に打ちつけるか、すりこ木でたたくとコシがでて歯ざわりがよくなります。

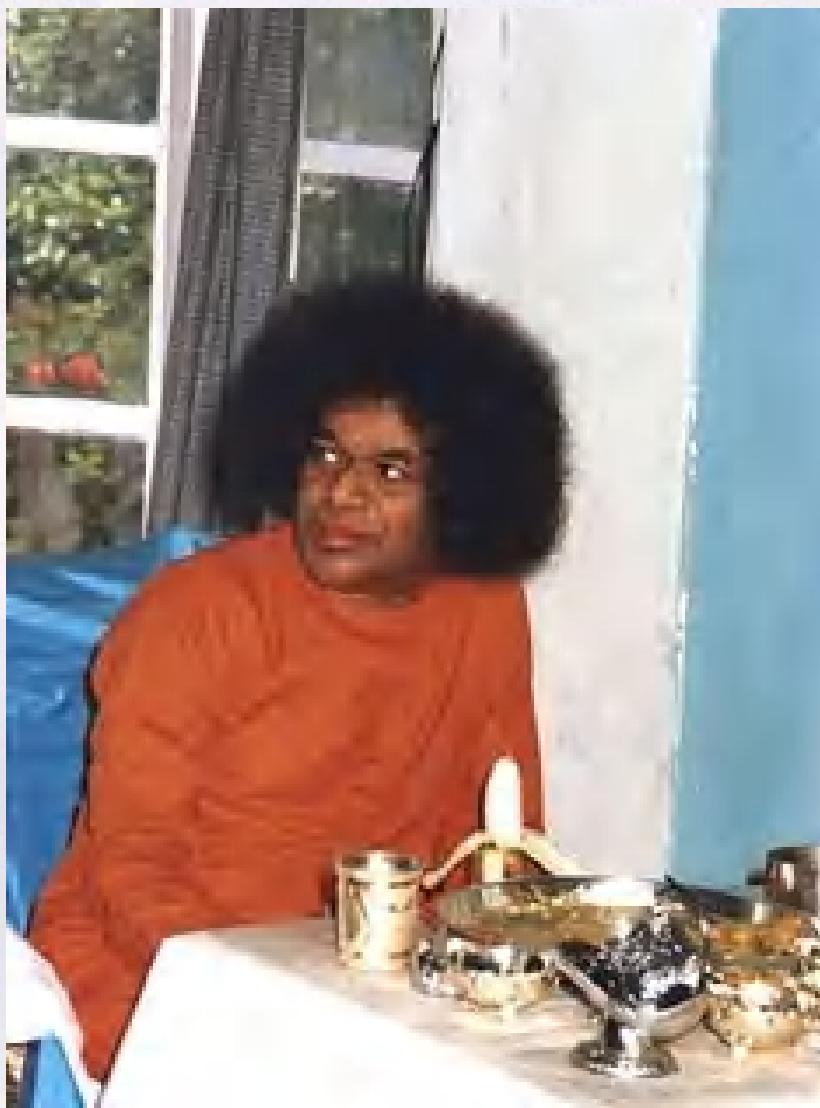


私たちが摂取する食物は、味わい深く、滋養に富み、好ましいものでなくてはなりません。

熱すぎても、塩辛すぎてもならず、バランスがとれたものであるべきです。また、刺激的なものや感覚を鈍らせるものであってもなりません。

激性の食物は感情を高ぶらせ、鈍性の食物は怠慢と眠気を誘発します。

浄性の食物は完全なものであり、激情を燃え立たせたり感情を刺激したりすることはありません。



パン&ライス

BREAD & RICE



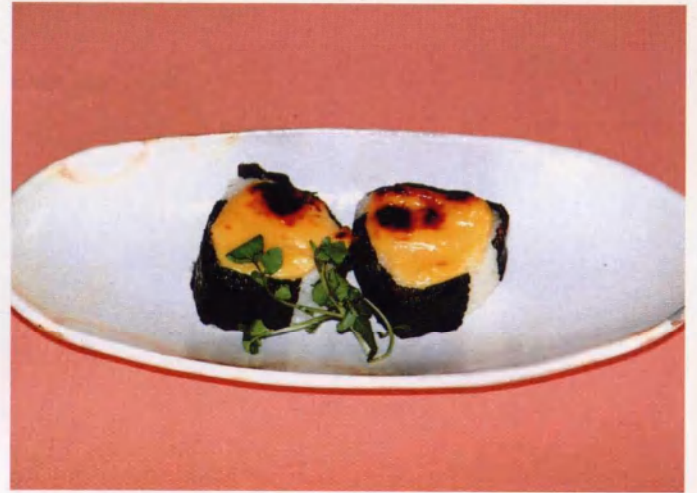
ゴマみそおにぎり

材料
4人分

温かいごはん	適宜
塩水	適宜
白みそ	大2
ゴマクリーム	大2
のり	16枚

作り方

- ① 塩水を手につけながら、硬めの三角形のおにぎりを8個にぎる。
- ② 白みそとゴマクリームを混ぜ合わせ、スプーンの背で①のおにぎりの片面にたっぷり塗る。
- ③ のりを②のおにぎり1個につき2枚ずつ側面に巻きつける。
- ④ オーブントースターを温めておき、天板にアルミホイルを敷いて③のみそゴマを塗った面を上に入れて、表面に少し焼き色がつくまで焼く。



きんぴら・ゴマクリームのオントースト

材料
1人分

パン	枚
バター	適宜
ゴマクリーム	適宜
青のり	少々
A きんぴらごぼう	30g
ゴマクリーム	大1/2

作り方

- ① パンにバターをまんべんなく塗り、Aの材料のきんぴらとゴマクリームをあえたものをのせる。
- ② ①の上にゴマクリームを好みの量だけ塗り広げ、オーブントースターで表面に少し色がつく程度に焼き、青のりをかける。



きんぴらの作り方 (3個分)

ごま油を熱し、七味とうがらし少々、ささがきごぼう1/2本分・細切りのにんじん40gを炒め、砂糖大1.5・しょうゆ大2を加え、いりあげる。



ごぼうのあくで汚れた手は、酢で洗うと良いです。

カレーのオントースト

材料
1人分

パン（厚切り）	1枚
バター	適宜
カレー	適宜
ゆでたグリーンピース	10g
ピザ用チーズ	30g

作り方

- ① パンにバターをまんべんなく塗り、カレーをたっぷりのせて広げ、グリーンピースを散らし、チーズを広げるように散らす。
- ② オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、①のパンを入れ、チーズの表面に少し色がつく程度に焼く。



玄米がゆ

材料
4人分

玄米	1カップ
塩	小1.5
水	10カップ

作り方

- ① 玄米はよく洗って、ひと晩水に浸しておき、ザルにあげ、水気を切っておく。
- ② 深めの鍋に水と玄米を入れ、塩も加えて混ぜ、ふたをして煮立つまで強火にし、吹いてきたらそのまま2～3分煮立たせ、火を弱めて2～3時間炊く。（吹きこぼれないくらいの火加減にする）



ひ と く ち × も

土鍋にヒビが入ったときは、おかゆを炊くときれいにふさがります。

バナナとピーナッツバターのサンドイッチ

材料 1組分	パン	2枚
	バナナ	1/2本
	レモンの搾り汁	小1
	ピーナッツバター	大1.5
	生クリーム	適宜
	レーズン	適宜

作り方

- ① バナナは5mm厚程の輪切りにし、レモン汁をかけておく。
- ② 生クリームはフワットする程度に泡立てしておく。レーズンはぬるま湯につけて柔らかくし、水気をふきとっておく。
- ③ パンの両面にピーナッツバターを塗り、①のバナナと②の生クリーム、レーズンをはさむ。
- ④ パンと具をなじませてから端を切り落とし、食べやすい大きさに切り分ける。



キウイとクリームチーズのサンドイッチ

材料 1組分	パン	2枚
	バター	適宜
	キウイ	1個
	クリームチーズ	70g

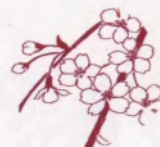
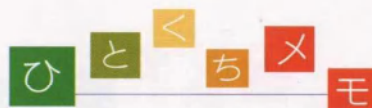
作り方

- ① キウイは皮をむき、8mm厚の輪切りにする。
- ② 柔らかくクリーム状に練っておいたバターをパンの両面塗り、クリームチーズとキウイを挟む。
- ③ パンと具をなじませてから端を切り落とし、食べやすい大きさに切り分ける。



パン

最近では食パンにも卵や上白糖を使用していないものが出まわっています。又、手に入らない場合はフランスパンを利用するとよいでしょう。



柔らかいパンを切る場合は、包丁を火であぶってから切ると、サクッときれいに切れます。

チーズ入りごはんおやき

材料
3人分

プロセスチーズ	100 g
ごはん	600 g
パセリのみじん切り	大1.5
白いりごま	大2
しょうゆ	適宜
塩	少々
炒め油	適宜

作り方

- ① プロセスチーズは5mm角に切る。
- ② 大きめのボウルにごはんを入れ、すりこ木や大きめのスプーンの背でざっとつぶす。
- ③ ②のごはんに、塩、プロセスチーズ、パセリのみじん切り、ごまを加えて、よく混ぜ合わせ、12等分してそれぞれ硬めの小判形にまとめる。
- ④ フライパンを熱して薄く油を引き、③のごはんを並



べて弱火で片面を約3分焼き、裏返して焼き色のついた方にハケでしょうゆをたっぷり塗る。もう片面も同様にして焼き、裏返してしょうゆをたっぷり塗り、再度裏返してさっと焼く。

炒めこんにゃく飯

材料
4人分

こんにゃく	100 g
白すりごま（粗すり）	大3
米	2カップ
水	2カップ
青じそ	6枚
のり	適量
しょうゆ	大1
塩	少々
だし昆布	5cm角2枚
ごま油（炒め油）	適宜

作り方

- ① こんにゃくは細切りにし、1cmの長さに切ってさっと塩ゆでする。それをさらからいりしてから、ごま油で炒め、しょうゆを加えて炒めきっておく。
- ② 炊飯器に①のこんにゃくとだし昆布、水を入れて炊き上げる。（こんにゃくは、ごはんの1/3量程度が美味しい）
- ③ ②が炊き上がったらごまを混ぜ、器に盛り、千切りにした青じそと刻んだのりを散らす。



ひ と く ち × も

こんにゃくは、そのまま使うと生石灰の苦味が残るので、塩でもみ、軽くゆでてさっと水洗いすると良いでしょう。

大根とチーズの炒めごはん

材料
2人分

大根	100 g
パセリのみじん切り	大1
プロセスチーズ	100 g
しょうが	少々
ごはん	320 g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	適宜
炒め油	大2

作り方

- ① 大根は1 cm角に切り、チーズは8 cm角に切る。
- ② しょうがは、みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、油が熱くなる前に②のしょうがを入れて炒め、香りが立ってきたら強火にし、①の大根を加えて色づくまで炒める。
- ④ ③にごはんを加えて、切るようにほぐし中火で炒める。



- ⑤ ④に①のチーズとパセリのみじん切りを入れたら手早く塩とこしょうで味をととのえ、炒め合わせる。(チーズを入れてからは、早く炒めた方が美味しい)

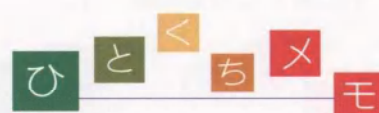
アスパラとグリーンピースのリゾット

材料
4人分

冷ごはん	600 g
ゆでたグリーンピース	200 g
昆布だし汁	カップ
塩・こしょう	各適宜
A グリーンアスパラガス	250 g
バター	大3
B 粉チーズ	大5
バター	大1

作り方

- ① アスパラガスは根元の硬い部分を切り落として長さ3 cmに切る。
- ② 鍋にAの材料のバターをとかして、①のアスパラガスを茎、穂先の順に入れて2～3分炒める。
- ③ ②にグリーンピースも加えて1～2分炒め合わせ、昆布だし汁を注いで強火で煮立て、アクをすくい取って中火にする。
- ④ 野菜が柔らかくなるまで5分程煮たら、ほぐしたごはんを加え、2～3分煮て塩とこしょうで味をととのえる。Bの材料の粉チーズを少しだけ残してバターとともに加えてさっとひと混ぜし、火を止める。器に盛り、残しておいた粉チーズをかける。



包丁についたサビは、大根のへたにクレンザーをつけて磨くとよくとれます。

くるみご飯

材料
4人分

米	1.5カップ
麦	0.5カップ
水	2カップ
くるみ	20個
にんじん	1/4本
さやいんげん	10本
ゆば(乾物)	10g
だし昆布	5cm角2枚
A しょうゆ	大1
塩	小1

作り方

- ① 米と麦はよく洗い、1時間以上水に浸しておき、ザルにあげて水気を切っておく。
- ② にんじんはいちょう切りにし、さやいんげんは塩ゆでして切り分ける。ゆばは熱湯をかけて戻しておく。
- ③ くるみはからいりし、皮をむいていただく。
- ④ 炊飯器に①の米と麦、②のにんじん、③のくるみ、だし昆布、水とAの調味料を入れて炊き上げる。
- ⑤ ④が炊き上がったら器に盛り、②のさやいんげんとゆばを散らす。



にんじんご飯

材料
5人分

米	3カップ
水	3カップ
だし昆布	5cm角2枚
にんじん	1本
塩	小1.5程度
青じそ	8枚

作り方

- ① 米はよく洗い、1時間以上水に浸しておき、ザルにあげて水気を切っておく。
- ② にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ③ 炊飯器に①の米とだし昆布、水、塩を加えスイッチを入れる。
- ④ ③の湯気が立ちだしたら、②のにんじんを加え、炊き上がったら、器に盛り、刻んだ青じそを散らす。
(にんじんご飯そのものにはあまり濃い味付けをせず、ごはんの代わりとしてメインディッシュとともにいただく)



ひ と く ち × も



大根はとても消化のよい野菜で、また、葉にも豊富なビタミンや鉄分、カルシウムが含まれています。

イタリア風焼きめし

材料
4人分

トマト	中2個
バジル	適宜
温かいごはん	800g
塩・こしょう	各少々
粉チーズ	適宜
飾り用パセリ	適宜
オリーブ油（炒め油）	大2

作り方

- ① トマトはヘタと種を取り除き、さいの目に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①のトマトを入れて軽く炒める。そこへごはんを加えて炒め、塩、こしょうでしっかり味つけする。最後にバジルを振り入れて混ぜ合わせ、火からおろす。
- ③ 器に②を盛り、粉チーズをかけてパセリを添える。



なすのごまだれ茶漬け

材料
4人分

なす	4本
青じそ	8枚
ほうじ茶	適宜
温かいごはん	4杯
焼きのり	適宜
A 白いりごま	大4
砂糖	大1.5
しょうゆ	大6
塩	少々

作り方

- ① なすはやき網で皮全体が焦げるまで強火で焼き、水にさっとつけて、粗熱をとり、ヘタをつけたまま皮をむく。
- ② ペーパータオルなどで①のなすの水気をふきとって、ヘタを落とし、適当な大きさに切る。
- ③ 青じそは千切りにする。
- ④ すり鉢でAのごまを粗ずりにしたところで残りのAの調味料をすべて加えて混ぜ、②のなすも加えてざっと混ぜ、4～5分おき、味をなじませる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④のなすをのせ、③の青じそと刻んだのりを散らし、熱いほうじ茶を注いでいただく。



ひ と く ち × も

竹の子や里いもは、ゆがいて少量の酢をたらすと、えぐ味がとれます。

山菜ちらし寿司

材料
4人分

米	2カップ
水	2カップ
だし昆布	10cm角
きぬさや	50g
さんしょう	適宜
にんじん	中1/2本
しいたけ(水で戻したもの)	2枚
A たけのこ	50g
ふき	30g
れんこん	50g
みつば	1/2束
a しょうゆ	大2
昆布だし汁	2カップ
砂糖	大2
塩	少々
B 酢	1/4カップ
砂糖	大3
塩	小1

作り方

- ① 米はよく洗い、1時間以上水に浸しておき、ザルにあげ、水気を切っておく。
- ② 炊飯器に①の米とだし昆布、水を入れて炊き上げる。



- ③ Aの野菜は小さく切り、aの調味料で順次煮ていく。(火の通りの早いものはさっと煮て引きだし、他の野菜を入れていく)
- ④ 飾り野菜のにんじんは花形に切り、塩ゆでし、きぬさやもスジを取り、塩ゆでしておく。しいたけは砂糖大2、しょうゆ大2、昆布だし汁1カップで煮て、冷ましておく。
- ⑤ ②のごはんを寿司桶にとり、Bの合わせ酢を回しかけ、手早くまぜて冷ます。
- ⑥ ⑤の寿司飯に③の野菜を混ぜ、④の野菜を飾りつける。

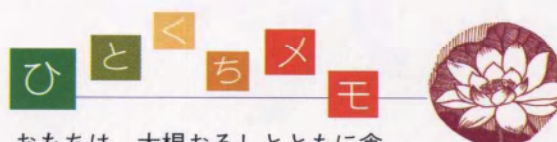
ごまみそご飯

材料
4人分

米	2カップ
水	2カップ強
白ごま	1/3カップ
みそ	60g程度
焼きのり	適宜

作り方

- ① 米はよく洗い、1時間以上水に浸しておき、ザルにあげ、水気を切っておく。
- ② ごまは行って粗ずりにする。
- ③ 炊飯器に①の米、②のごま、水、みそを入れて炊き上げる。
- ④ ③を器に盛り、刻んだのりを散らす。



おもちは、大根おろしとともに食べると消化吸収が良いです。

夫の心を知り、柔らかく、優しく
話す妻が真の友人です。

時折、夫にダルマの道を示さなければ
ならないとき、妻は父親の役さえ担い
ます。

夫が病気で倒れた時には、妻は母親と
なります。

女性は、夫への奉仕を第一に行わなけ
ればなりません。

それが女性にとっての真の礼拝です。
祈りと礼拝とプージャは後ですること
ができます。

夫への奉仕なくして、礼拝や瞑想で至
福を得ることはできません。



サラダ

SALADS



ひじきサラダ

材料
4人分

芽ひじき（乾物）	10g
にんじん	小1本
だいこん	6cm
さやいんげん	10本
きゅうり	1本
木綿豆腐	1/2丁
ドレッシング	
ごま油：酢：しょうゆ	1:1:1.5の割合
塩・こしょう	各少々

作り方

- ① 芽ひじきは約30分水に浸して戻し、よく洗い、水を切っておく。さやいんげんはさっとゆでて斜めに細く切る。
- ② 残りの野菜はすべて細切りにして、水にさらす。
- ③ 豆腐はよく水切りしておく。
- ④ ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく攪拌する。
- ⑤ ①のひじきと②の野菜を④のドレッシングであえて盛り、③の豆腐をできるだけ細かく手でほぐして散らす。



ごぼうのサラダ

材料
4人分

ごぼう	150g
ゴマクリーム	大4
しょうゆ	大2
白いりごま	大1

作り方

- ① ごぼうはタワシで丁寧に洗い、5cmの千切りにして酢水にさらしてアクを抜き、蒸し器で蒸す。（蒸し器がなければゆでてよい）
- ② ①のごぼうをザルにとり、そのまま冷ましておく。
- ③ ごまはすり鉢に入れてすっておく。
- ④ ゴマクリーム、しょうゆ、③のごまを混ぜて①のごぼうとあえる。



ひ と く ち × も



野菜のビタミンは、収穫後、日ごとに減少していくので少量を買って早く食べきってしまうのが良いでしょう。

かぼちゃのサラダ

材料
4人分

かぼちゃ	500g
きゅうり	1/2本
バター	大1強
生クリーム	1カップ
塩・こしょう	各少々
フランスパン	適宜

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り、適当な大きさに切り分け、布巾を敷いて柔らかくなるまで蒸す。
- ② ①のかぼちゃを裏ごしし、温かいうちにバター、塩、こしょうで味をととのえ、冷ましておく。
- ③ きゅうりは薄切りにし、軽く塩もみして水で洗い、布巾に包み水分をとっておく。
- ④ ボウルに生クリームを入れ、フワッとするくらいに泡立てておく。
- ⑤ ②のかぼちゃと③のきゅうりを混ぜ、生クリームは



- 飾り用に少し残し、残りを混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ⑤を冷蔵庫で冷やして器に盛り、⑤で残しておいた生クリームを絞り、フランスパンの輪切りをトーストしたものとともにいただく。

ポテトのヨーグルトサラダ

材料
4人分

じゃがいも	中2個
リンゴ	1/2個
レモンの搾り汁	少々
ドレッシング	
プレーンヨーグルト	1/2カップ
塩	小2/3
レモンの搾り汁	大1
サラダ油	大2.5

作り方

- ① ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく攪拌しておく。
- ② ジャがいもは水洗いして皮をむき、蒸すか、ゆでておく。
- ③ ②のじゃがいもを薄切りにして①のドレッシングにつけておく。
- ④ リンゴは皮をつけたままくし切りにし、芯を取り除いて横に薄切りにしたものにレモン汁をかけておき、③のボウルに入れてあえる。



ひとくちメモ



かぼちゃはビタミンAの王様。風邪や肌荒れを防いでくれます。

さつまいものフルーツサラダ

材料
4人分

さつまいも	大1本
リンゴ	1/2個
キウイ	1個
好みの柑橘類	1個
牛乳	少々
ハチミツ	少々
レモンの搾り汁	適宜

作り方

- ① さつまいもは蒸して皮をむき、粗熱がとれたら牛乳とハチミツを加えながらつぶしておく。(牛乳は入れすぎると美味しくないので加減する)
- ② リンゴはちょう切りにして、レモン汁をかけておく。キウイなど他のフルーツも同じ大きさのちょう切りにする。



- ③ ①と②のフルーツを混ぜ合わせる。(さつまいもの粗熱がとれ、少し温かみのあるうちにフルーツと混ぜるとなじみやすい)

大根と油揚げのサラダ

材料
4人分

油揚げ	1.5枚
大根	10cm
きゅうり	1本
塩	適宜
ドレッシング	
白みそ：しょうゆ：ハチミツ	
= 1 : 1 : 1/3	

作り方

- ① 大根は皮をむいて千切りにし、塩もみしておく。きゅうりは薄切りにし、同様に塩を振ってもみ、どちらも水洗いする。
- ② 油揚げは焦げ目をつけ、細く切り分ける。
- ③ ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく攪拌する。
- ④ ①の大根の水気をよく切って器に盛り、その上に②の油揚げをのせて③のドレッシングをかける。



ひ と く ち め も



さつまいもや里いもは、冷蔵庫に入ると腐ってしまうので冷暗所に置きましょう。

豆腐サラダ梅ドレッシング

材料
4人分

絹ごし豆腐	1丁
大根	8cm
かいわれ大根	1/3パック
わかめ(塩蔵)	50g
ドレッシング	
梅干し(紀州梅などの柔らかいもの)	
.....	3個
りんご酢	大3
サラダ油	大1

作り方

- ① 豆腐はひと口大、わかめは水洗いして塩を落とし、熱湯をかけて手早く水にとり、ざく切りにする。
- ② 大根は千切りにして水にさらし、かいわれは根を落とし半分切る。
- ③ 梅干しの種をとってくずし、サラダ油でトロリと



ばし、ドレッシングを作る。

- ④ ①のわかめと②の大根を混ぜて器に盛り、①の豆腐をのせて、②のかいわれを散らし、③のドレッシングをかける。

油揚げとアスパラのサラダ

材料
4人分

油揚げ	1枚
グリーンアスパラガス	8本
炒め油	適宜
ドレッシング	
酢	大1弱
ごま油	大1弱
しょうゆ	大2

作り方

- ① アスパラガスの根元の硬い部分は切り落として長さ4cmに切り、フライパンに油を引いてしんなりとするまで炒める。
- ② 油揚げは焦げ目をつけ、細く切り分ける。
- ③ ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく攪拌する。
- ④ ①のアスパラガスを器に盛り、②の油揚げを散らして③のドレッシングをかける。



ひ と く ち × も



新しいガラス器は、使う前に15分ほど熱湯で煮ると耐熱性ができ、お湯を注いでも割れなくなります。

もやし梅サラダ

材料 4人分	もやし（太めのもの）	1袋
	梅干し（紀州梅などの柔らかいもの）	3個
	酢	少々
	青じそ	8枚

作り方

- ① もやしは根の部分を持ち取り洗って洗い、シャキッとさせるくらいにゆでてザルにあげ、冷水にさっと通して冷やしておく。
- ② 梅干しの種をとりすりつぶし、酢でよくのばす。（酢は入れすぎない）
- ③ ②を①のもやしによくからませて、最後に青じその千切りをのせる。



大根とナッツのサラダ

材料 4人分	大根	10cm
	かいわれ大根	1/3パック
	細かく刻んだ好みのナッツ	適宜
	ドレッシング	ごま油：酢：醤油 = 1 : 1 : 2

作り方

- ① 大根は細切りにし、かいわれは半分に切って菌ごたえをよくするために両方とも冷水にさらし、シャキッとさせておく。
- ② ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく攪拌する。
- ③ ①の大根とかいわれを盛り、ナッツをトッピングして②のドレッシングをかける。



ひ と く ち × も



大根はゆっくりおろすと、辛み成分が蒸発して辛くなくなります。

そばサラダ

材料
4人分

そば	40g
きゅうり	1本
にんじん	小1本
大根	8cm
セロリ	適宜
焼きのり	適宜
ドレッシング	
納豆	2パック
しょうゆ	大2
酢	大2
塩・こしょう	各適宜

作り方

- ① そばは半分に折り、硬めにゆでておく。
- ② 野菜は細切りにして、水にさらす。
- ③ ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく搅拌均匀しておく。
- ④ ①のそばと②の野菜を③のドレッシングであえ、刻んだのりを散らす。(野菜が多く、水っぽくなりやすいので食べる直前にあえる)



揚げなすとかぼちゃのサラダ

材料
4人分

なす	2個
かぼちゃ	400g
トマト	2個
揚げ油	適宜
A 水気をきった大根おろし	1カップ
レモンの搾り汁	1個分
あさつきの小口切り	3~4本分
しょうゆ	大1強

作り方

- ① トマトはヘタと種を取って1cm角に切り、ボウルにトマトとAの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ② なすはヘタを落として1.5cm角に切る。かぼちゃは種と皮を切り、1cm角に切る。
- ③ 揚げ油を中温に熱してかぼちゃを入れ、2~3分、柔らかくなるまで揚げて取りだし、油を切る。
- ④ 揚げ油を高温に熱して、なすが薄く色付くまで揚げて油を切る。
- ⑤ 食べる直前に①の漬け汁に③のかぼちゃと④のなすを入れ、混ぜ合わせる。



ひとくちメモ

熱いほど塩分は弱く感じられるので、冷めてから食べるものは塩分を控えめにするとうまいでしょう。



キャロットサラダ

材料
4人分

にんじん（15cm位のもの）	2本
オレンジ	2個
パセリの粗みじん切り	少々
A オレンジの搾り汁	1個分
サラダ油	大2
塩・こしょう	各適宜
レモンの搾り汁	少々

作り方

- ① にんじんは皮をむき、5cmの長さの太めの千切りにし、中鍋1杯分位の熱湯をかけて湯通しし、水気をよく切っておく。（にんじんはゆでずに、さっと湯通しして菌ごたえを残すようにするとよい）
- ② オレンジは皮をむき、果肉を袋から出す。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 器に①のにんじんと②のオレンジを盛り、③のドレッシングをかけてパセリを散らす。



きゅうりとわかめのごま酢サラダ

材料
4人分

きゅうり	2本
塩	少々
わかめ（塩蔵）	80g
A 黒いりごま	大1
しょうゆ	大1
酢	大1
ごま油	大1
塩	少々

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切って、斜め薄切りにし、軽く塩もみして水でさっと洗い、絞る。
- ② わかめは水洗いして塩を落とし、熱湯をかけて手早く水に取り、水気を切ってざく切りにし、絞る。
- ③ Aの材料をよく攪拌してドレッシングを作り、①のきゅうり、②のわかめを加えてあえる。



ひ と く ち × モ

野菜や果物に含まれるビタミンCは、とてもデリケートで空気と結びつくと破壊しやすいので、ミキサーやジューサーをなるべく使わないようにしましょう。

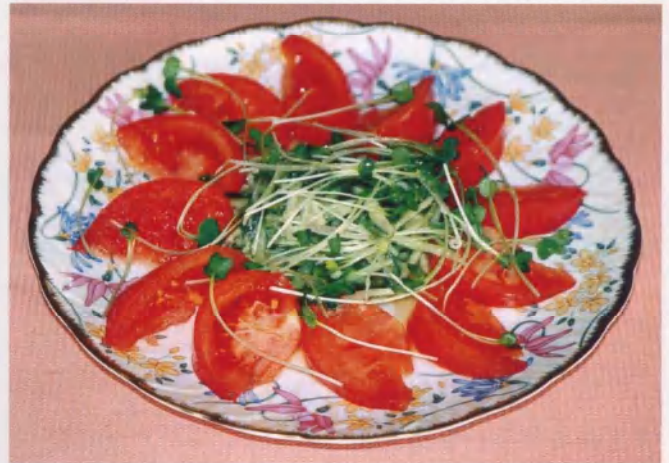
トマトのみそドレッシングサラダ

材料
4人分

トマト	2個
きゅうり	1本
かいわれ大根	適宜
A 昆布だし汁	大2
みそ	大1弱
酢	大1
こしょう	少々
サラダ油	大1

作り方

- ① トマトはヘタを取ってくし形に切り、きゅうりは5cmの長さの千切りにし、かいわれは根を落とし、水にさらしてパリッとさせ、水気をよく切っておく。
- ② Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ③ ①のトマトときゅうりとかいわれを器に盛り②のドレッシングをかける。



いちごサラダ

材料
5人分

いちご	12個
キウイ	1個
好みの柑橘類	1個
かぼちゃ	100g
サラダ菜	適宜
コーンスターチ	大1/2
水	60cc
ハチミツ	大1.5
レモンの絞り汁	少々

作り方

- ① 鍋に水を入れて、コーンスターチをよく攪拌してから火にかけて、とろみがでてきたら火からおろし、粗熱がとれたらハチミツとレモン汁を加えて冷やしておく。
- ② かぼちゃは種と皮をとり、1cm角に切り、中温の油で2～3分、柔らかくなるまで揚げて、油を切って冷ましておく。
- ③ フルーツは好みの大きさに切り、冷やしておき、②のかぼちゃと合わせる。
- ④ 器にサラダ菜を敷き、③を盛り、①のソースをかけていただく。



ひとくちメモ

台所の臭みを消すには番茶をいると良いです。



教

育された女性が、みずから家事を行い、家族の一人ひとりを世話して食べさせるための一切を担うべきである事を、私は強調します。



デザート

DESSERTS



ミックスナッツのロースト

材料
4人分

粒アーモンド	100 g
カシューナッツ	50 g
その他好みのナッツ	50 g
きび砂糖	35 g
黒砂糖	35 g
水	少々

作り方

- ① ナッツ類はオーブントースターで焦げないようにカリッとローストする。
- ② きび砂糖、黒砂糖を鍋に入れ、水を極少量加えて弱火でこげ茶色になるまで煮つめる。
- ③ ①のナッツをお皿の上に並べ、②をスプーンで少しずつすくいながら、ナッツにかける。



くるみのクッキー

材料
4人分

バター（有塩）	110 g
きび砂糖	35 g
A 2回ふるっておいいた地粉	150 g
くるみ（無塩・5mm角に刻んだもの）	50 g
ベーキングパウダー	小1/2
（又は重曹	小1/4）

作り方

- ① バターを室温に戻す。バターにきび砂糖を加え、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ② Aの材料と①を手でよく混ぜる。
- ③ ②の形をととのえ、綿棒などで5mm厚に伸ばして濡れ布巾をかけて、冷蔵庫で1時間程ねかせる。
- ④ ③の生地を好みの型で抜く。オーブンは余熱で温めておき、天板にオープンシートを2枚重ねて敷き、170度で15～20分焼く。（くるみは細かくするよりも、粗めに刻んだ方が食感があり、美味しい）



ひ と く ち × 毛

オーブンの独特のにおいをとるには、みかんの皮を入れこげつかない程度に加熱すると、いやなにおいがとれ、みかんの香りが広がります。



おもちポテト

材料
4人分

じゃがいも	400 g
切りもち	200 g
きび砂糖	60g
塩	少々
きな粉	適宜
青のり	適宜
黒すりごま	適宜

作り方

- ① ジャがいもは水洗いして皮をむき、蒸すかゆでておく。切り餅も柔らかくなるまで熱湯でゆでる。
- ② ①のじゃがいもともちにきび砂糖と塩を加え、ぬらしたすりこ木でつき混ぜる。
- ③ ②がなめらかになったら10等分し、水にぬらした手でもちを丸め、きな粉、青のり、ごまをまぶす。



さつまいもの皮の甘煮

材料
3人分

さつまいもの皮	150 g
黒いりごま	小1
揚げ油	適宜
A 砂糖	大3
しょうゆ	大1
B 片栗粉	小1
水	小2

作り方

- ① 厚めにむいたさつまいもの皮は、すぐに水にさらして水気をよくふく。これを食べやすい大きさに切り、170度に熱した油でカラッと揚げる。
- ② Aを焦がさないように注意してひと煮立ちさせ、①のさつまいもを入れて煮からめ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②を器に盛り、ごまを振る。



ひ と く ち × も



プラスチック容器が変形してふたが閉まらないときは、摂氏40～50℃の湯の中で形を整えてから、後で水につけると元通りになります。

小豆入りなんきんかん

材料
5人分

かぼちゃ	200 g
小豆	1/2カップ
塩	少々
吉野くず	70 g
水	2カップ
黒砂糖	50 g 程度

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り切り分け、布巾を敷いて強火で蒸し、柔らかくなったら熱いうちに裏ごししておく。
- ② 小豆はゆで、柔らかくなったらゆで汁を切り、黒砂糖大2をからめておく。
- ③ 吉野くずに水を加えてよく溶かし、その中に①のかぼちゃと②の小豆、そして黒砂糖、塩を溶かしこむ。



- ④ ③を鍋に入れて焦がさないように数分練り、まだ少しゆみのあるうちに型に入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。

オレンジにんじんかん

材料
6個分

粉末寒天	4 g
水	200cc
砂糖	70 g
にんじん	250 g
オレンジジュース (100%)	300cc
レモンの搾り汁	大1

作り方

- ① にんじんは皮をむき、1 cm厚の輪切りにする。たっぷりの水で柔らかくなるまでゆで、水気を切って手早くマッシャーやおろし器などで細かくつぶし、冷ます。(口あたりを良くするために、できるだけ細かくする)
- ② 水に粉末寒天を入れ、沸騰させ、弱火で約2分煮溶かし、砂糖を加え溶かし火からおろす。
- ③ ②に①のにんじんを加え、オレンジジュース、レモン汁を加えよく混ぜる。
- ④ ③を型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(型の外側をぬるま湯に少しつけると取り出しやすい)



ひ と く ち × も



くずは筋肉のこわばりをほぐし、血のめぐりをよくするので、肩こりの妙薬になります。

フルーツ(桃)アイスクリーム

材料
4人分

桃(又は季節の甘いフルーツ)	1缶
エバミルク	400g
コンデンスミルク	300g
生クリーム	200g

作り方

- ① エバミルクを8~10時間以上冷凍しておく。
- ② ①のエバミルクをフリーザーから取り出して、泡立て器で約2倍になるまで攪拌する。
- ③ ②のエバミルクに生クリーム、コンデンスミルクを少しずつ加え、汁気を切って刻んだフルーツを入れる。
- ④ ③を容器に流し入れ、凍らせる。固まりかけた頃に1度フリーザーから取り出してクリーミーになるまでよく攪拌し、再び冷凍する。



チーズパンプキン

材料
4人分

かぼちゃ	700g
クリームチーズ	250g
牛乳	1カップ
砂糖	大6
ホイップクリーム又は生クリーム	適宜
A 水	1カップ
粉末寒天	4g

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り切り分けて蒸すか、ゆで、熱いうちに裏ごしする。
- ② ①のかぼちゃを鍋に入れ、牛乳を少しずつもったりとする程度まで加えながら弱火で練る。
- ③ ②を火からおろし、室温に戻したクリームチーズを少しずつ加え、粗熱がとれたらハチミツを入れ混ぜる。
- ④ Aの水に粉末寒天を振り入れて沸騰させ、弱火で約2分煮溶かす。
- ⑤ ④を③に加え混ぜ、型に流し込んで冷やし固める。
- ⑥ 器に盛り、ホイップクリーム、又は生クリームを添えていただく。



ひ と く ち × 毛



パセリを長持ちさせるには、水を入れたコップに茎ごと差し、ポリ袋をかぶせて冷蔵庫の野菜室へ入れ、毎日水をとりかえます。

キウイとリンゴのカッテージチーズあえ

材料
4人分

キウイ	1個
リンゴ	1個
カッテージチーズ	200g

作り方

- ① キウイは皮をむいて5mm厚のいちょう切りにする。リンゴは皮をよく洗い、キウイの大きさにそろえていちょう切りにする。
- ② カッテージチーズで①のキウイとリンゴをあえる。
(物足りないときは軽く塩を振るか、ハチミツをかけると美味しい。又、パイナップル、いちご、ぶどうなどもカッテージチーズと相性がよい)



ベーシック スポンジケーキ

材料
8人分

コンデンスミルク	1/2缶 (175g)
炭酸水	100ml
無塩バター	60g
砂糖	大1
小麦粉	125g
ベーキングパウダー	小2
(又は重曹	小1/3)
バニラエッセンス	適宜

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて、2回ふるっておく。(ベーキングパウダーの場合、苦味が出てしまうので粉は均等にふるう)
- ② 砂糖とバターを混ぜて練り、コンデンスミルクを加えよく混ぜる。
- ③ ②に炭酸水を加えて混ぜ、バニラエッセンスを加える。(この時、分離することもあるが失敗ではない)
- ④ ③に①の粉を少しずつ加え、その都度よく混ぜ、なめらかになるまで3分程練るように混ぜる。
- ⑤ ④をケーキ型に流し入れ、150度で30~40分焼く。



ひ と く ち め も

重ねたコップがとれないときは、外側のコップを湯につけ、内側のコップに氷水を入れると簡単にはずれます。



うの花ケーキ

材料
8個分

おから	140g
牛乳	1カップ強
塩	少々
バニラエッセンス	少々
A 小麦粉	100g
ベーキングパウダー	4g
きび砂糖	40g
アーモンドの粉末	20g
B バター	40g
きび砂糖	40g

作り方

- ① おからはフライパンでからいりする。
- ② Aの材料をすべて合わせてふるい、①のおからと塩を加える。
- ③ 別のボウルにBのバターを入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、きび砂糖も加えてさらによく混ぜる。
- ④ ③にあたためた牛乳を加え、②を少しずつ入れて混ぜる。
- ⑤ ④にバニラエッセンスを加えて型に流し入れ、170度のオーブンで表面が色づく程度に焼く。(15～25分程度)



カナオプラサード

材料
6人分

全粒粉	1カップ
水	1カップ
砂糖	3/5カップ
カルダモンパウダー	小2
サフラン	少々
刻んだアーモンド	6粒
刻んだピスタチオ	10粒
炒め油	大5

作り方

- ① 鍋に油を入れ、カルダモンを中火で加熱する。
- ② ①に全粒粉を入れてよく混ぜる。きつね色になるまで混ぜたら弱火にしてサフランを入れる。
- ③ ②に水を入れて混ぜ、水がなくなるまで混ぜ続ける。水がなくなったら砂糖を入れ、アーモンドとピスタチオの半量を加える。
- ④ ③を器に盛り、残りのアーモンドとピスタチオを上にかける。(お祭りのプラサードの場合は、上記の材料で10人分になる)



ひ と く ち × モ

ストレスが多い人は牛乳をとると余分な胃酸が胃に強く作用しなくなるので良いでしょう。

マサラミルク

材料
1人分

牛乳 1カップ
ティーマサラ 耳かき1程度
ハチミツ 大1程度
ジンジャーパウダー 適宜

作り方

牛乳、ティーマサラ、ハチミツ、ジンジャーパウダーをよく攪拌する。



かぼちゃ白玉

材料
4人分

かぼちゃ 140g
白玉粉 200g
水 1カップ弱
A 小豆・きび砂糖・水 各適宜

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り切り分け、蒸すか、ゆでて熱いうちに裏ごししておく。
- ② Aの材料でゆで小豆を作っておく。
- ③ ①のかぼちゃと白玉粉を合わせ、様子を見ながら水を足してよく練り、耳たぶ程度の硬さにする。
- ④ ③を小さく丸めて中心を少しくぼませ、たっぷりの熱湯に入れて、強火でゆでる。浮いてきたら冷水にとって冷やし、水気を切る。
- ⑤ ④に②のゆで小豆をかけていただく。



いちごヨーグルトシャーベット

材料
4人分

いちご 150g
プレーンヨーグルト 1/2カップ
牛乳 1/2カップ
ハチミツ 大3
レモンの搾り汁 小1

作り方

- ① いちごは洗ってヘタをきれいに取っておき、ボウルに入れてフォークの背などでざっとつぶす。
- ② ①のいちごにヨーグルト、牛乳、ハチミツ、レモン汁を加えてスプーンで混ぜ、製氷皿などに流し入れる。冷凍庫に入れて1時間程冷やし固める。
(バリエーション：シャーベットにせず、そのままでも美味しくいただける)



バナナとレーズンのヨーグルトあえ

材料
4人分

バナナ 2本
レーズン 大4
プレーンヨーグルト 1.5カップ
ハチミツ 大1

作り方

- ① レーズンはぬるま湯につけて柔らかくし、水気をふき取っておく。
- ② バナナは皮をむいて、8mm厚の輪切りにする。
- ③ ヨーグルトにハチミツを加えて混ぜたもので、①のレーズンと②のバナナをあえる。



ラッシー

材料
1人分

ヨーグルト 1カップ
砂糖 適宜
水 適宜
ハチミツ 大1/2程度

作り方

ボールにヨーグルトを入れ、砂糖、水を適量加え、砂糖が溶けるまで、よく攪拌する。(砂糖をハチミツにしてもよい)



きな粉プリン

材料
6個分

きな粉 大4
吉野くず 50g
牛乳 1カップ
塩 少々
水 1カップ
ハチミツ 大2

作り方

- ① きな粉、吉野くず、牛乳、塩をよく混ぜ、ダマがなくなったら水を加えてよくのばす。
- ② ①を中火にかけてよくかき混ぜ数分練り、トロリとしてきたらプリン型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(あまり練りすぎると型に流し入れにくくなるので気をつける)
- ③ ハチミツをかけていただく。(又、好みできな粉をかけても美味しい)



ひ と く ち × も



植木の根元の土をわずかに掘り、茶ガラを入れて土をかぶせると肥料になります。

ゴピカ—クリシュナを崇拜した牧女たち—と今日の婦人たちは、全くかけ離れています。

ゴピカたちは、日々の仕事を果たしながら常に神を想い、神に全託していました。

彼女たちは夫と子供たちをクリシュナであるかのように見なしました。夫に食物を供する時には、自分は神に食物を捧げているのだと思いました。

—中略—

これが、ゴピカたちが自らの内にもっていた崇高な想いでした。

野菜を切り刻んでいる時は、悪い想念を自分の心から切り離していると考え、エゴや嫉妬や怒りがナイフで取り除かれていると想像したものでした。野菜を茹でながら、その茹で水として使われているのはクリシュナの愛だと思っていました。

どんな些細な仕事であっても、彼女たちはそれをクリシュナへの捧げ物として行いました。



世界の料理

WORLD CUISINE



プーリー

材料
25 枚分

全粒粉	4 カップ
サラダ油	大1
水	1.5カップ
塩	小1
手粉のための全粒粉	1 カップ
揚げ油	適宜

作り方

- ① ボウルに粉と塩を入れ、少しずつ水を入れながらまとめる。(少し硬めになるよう様子を見て加減する)
- ② ①にサラダ油を入れて2～3分こね、ゴルフボールより少し大きめのだんごに丸める。手粉をつけて円形のまま薄くのばす。
- ③ ②をふくれるまで油で揚げる。



チャパティ

材料
25 枚分

全粒粉	4 カップ
ぬるま湯	1.5カップ
塩	小1
手粉のための全粒粉	1 カップ

作り方

- ① ボウルに粉と塩を入れ、少しずつぬるま湯を加えてこねる。耳たぶくらいの硬さになったらこぶしを押しつけるようにして2～3分こね、ぬれ布巾かラップで包み、30分程休ませる。(少し硬めになるよう様子を見て加減する)
- ② ①をゴルフボールより少し大きめのだんごに丸め、手粉をつけて円形のまま薄くのばす。
- ③ ②をフライパンで焼き、プツプツがでたらすぐにひっくり返し、3～4回返しながらかく。(仕上げにバターをのせる)



ひ と く ち め
モ

バターは鍋を火にかけてから入れると焦げ付きやすいので、まずバターを鍋に入れてから火をかけて徐々にとかす方が良いでしょう。

じゃがいもとグリーンピースのサブジ

材料
5人分

じゃがいも	中 8 個
トマト	3 個
グリーンピース (冷凍・ボイル済み)	300 g
クミンシード (粒)	小 1
ガラムマサラ	小 1
水	1 カップ
飾り用パセリ	適宜
炒め油	80cc
A 塩	小 2
ターメリック	小 1
レッドペッパー	大2/3
クミン (挽いたもの)	小 1
カレー粉	小 1
コリアンダー (挽いたもの)	大2/3

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、2.5cm角に切る。
- ② 鍋に油とクミンシードを入れて炒め、そこに1cm角に切ったトマトを入れ炒める。
- ③ ②に①のじゃがいもとAの調味料も入れて混ぜ、ふ



たをして7分程煮込み、じゃがいもの水分がなくなったら水を入れる。

- ④ ③をさらに10分程煮込み、じゃがいもが柔らかくなったらグリーンピースを入れ、よく煮込む。グリーンピースに味がしみ込んだら、ガラムマサラを入れて火を止める。
- ⑤ ④を器に盛り、パセリなどを添える。

にんじんのジョン

材料
4人分

にんじん	200 g
ごま油 (炒め油)	適宜
水	1 カップ
A ふるっぺおいた地粉	100 g
すりおろした長いも	70 g
塩	小 1 弱

作り方

- ① にんじんは5mm厚に斜めに切ったものを千切りにし、Aの生地材料と水を混ぜ合わせものの中に入れる。
- ② フライパンに多めのごま油を熱し、①を薄く流して両面を押さえながらこんがり焼き、食べやすく切る。(パリッとよく焼くとにんじんの甘みがでて美味しい)



ひとくちメモ

長いもをおろした後の目づまりは、大根を2~3回おろすときれいになります。



もやしのナムル

材料
4人分

もやし（太めのもやし）	200g
塩・こしょう	各少々
白いりごま	大1
ごま油	大1
塩（ゆでるためのもの）	適宜

作り方

- ① もやしは根を取り、きれいに洗う。
- ② 鍋に①のもやしとかぶるくらいの水、塩を加えてふたをし、火にかける。沸騰してから1分程で豆の煮えた香りがしてきたらザルにあげ、ゆで汁を切って冷ます。
- ③ ごまはすり鉢で粗くする。
- ④ ボウルに②のもやしと③のごまを入れ、塩、こしょう、ごま油を加えて手でまんべんなくあえる。



パニール(カッテージチーズ)

材料
10人分

牛乳	1リットル
レモンの絞り汁	1個分

作り方

- ① 鍋に牛乳を入れて沸騰させる。沸騰したら火を止めてレモン汁を入れ、かき混ぜる。
- ② ①を1分程火にかけて沸騰したら止め、かき混ぜないでそのまま分離してくるのを待つ。
- ③ ②が分離したら、ガーゼでこして水気を絞り、1時間程まな板の間にはさんで重しをしておく。
- ④ ③を好みの大きさに切り分ける。
(パニールは小さく切り、素揚げにし、カレーの具としても用いられる。又、手で細かくほぐしてサラダの具にしても美味しい)



ひ と く ち め も



専用のチーズおろしがない場合は、普通のおろし金を下に向け、チーズをおろし金の下側にあてておろすと良いでしょう。

チーズカバブ

材料
4人分

じゃがいも	250 g
プロセスチーズ	50 g
コーンフラワー	100 g
塩・ガラムマサラ・レッドペッパー (粉)	各小1/2
ホワイトペッパー	小1
スライスチーズ	2枚
ししとう	4本
揚げ油	適宜
A コーンフラワー	100 g
塩	小1/2
水	160cc

作り方

- ① ジャがいもはゆでて皮をむき、チーズおろし器などで粗くおろし、プロセスチーズもおろす。
- ② ①のじゃがいもとチーズ、コーンフラワー、塩、ホワイトペッパー、ガラムマサラ、レッドペッパーを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を8等分し、それぞれを金串に巻きつけながらのばす。これを200度に熱したオーブンに入れてこんがり焼く。(金串がオーブンに入らない場合は、



それぞれを筒型にしてオーブンに入れるとよい)

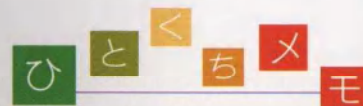
- ④ ししとうは縦4等分に切り、チーズは縦8等分にしておく。
- ⑤ ③が焼き上がったら熱いうちに中央に切り目を入れて、④のししとう2切れとチーズ2切れずつをはさみ込む。
- ⑥ Aの材料を混ぜ合わせ、衣を作る。
- ⑦ ⑤に⑥の衣をつけ、熱した油に入れて揚げ、熱いうちにいただく。

ポテトチキ

じゃがいも	3個
パン粉	1.5カップ
ししとう	4本
コリアンダー (生)	少々
レッドペッパー (粉)	少々
塩	小2/3
チャックマサラ	少々
揚げ油	適宜

作り方

- ① ジャがいもは、ゆでてつぶし、パン粉とよく混ぜ合わせる。
- ② ししとうとコリアンダーは、細かく刻んで①に加え、レッドペッパー、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を直径4cm程の円形にまとめ、高温に熱した油で両面をこんがり色付くまで揚げる。
- ④ ③を器に盛り、チャックマサラを振る。



スパゲティなどのゆで汁は、食器を洗うための洗剤代わりになります。



食物があなたの心の性質を決定します。物を食べている時にあなたが悪い想念に苛まれていると、摂取している食物にその想念が作用して、結果としてあなたの心に影響を与えます。心は摂取する食物から生まれます。

食物の性質の通りに心の性質が決定されます。

私たちの祖先は、そのような理由から浄性の食物の摂取を勧めました。私たちが摂取する食物の粗雑な部分は老廃物となり、精妙な部分からは筋肉ができます。

そして、食物の最も精妙な部分が心となるのです。

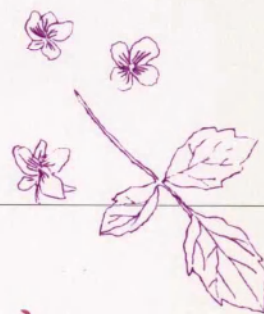


料理索引

INDEX



索引



ア

アーモンド 42, 47
青じそ 17, 25, 27, 29, 36
あさつき 37
小豆 44, 48
厚揚げ 13
油揚げ 15, 34, 35

イ

いちご 39, 48

ウ

梅干し 35, 36

オ

おから 47
オレンジ 38
オレンジジュース (100%) 44,

カ

かいわれ大根 17, 35, 36, 39
カシューナッツ 42
かぼちゃ 5, 13, 18, 33, 37, 39,
44, 45, 48
カレー 23
柑橘類 (好みの) 34, 39

キ

キウイ 24, 34, 39, 46
きな粉 43, 49
きぬさや 11, 29
きゅうり 5, 9, 14, 16, 32, 33, 34,
37, 38, 39

ク

グリーンアスパラガス 26, 35
グリーンピース 11, 23, 26, 53
くるみ 27, 42

ケ

玄米 23

コ

コーン (ホール) 8
高野豆腐 10, 14, 16
ごはん 22, 25, 26, 28, 29
ごぼう 4, 19, 22, 32
小松菜 15
米 25, 27, 28, 29
米 (もち米) 14
こんにゃく (糸) 5, 12, 19
こんにゃく (角) 25
昆布 (だし昆布) 15, 25, 27, 29

サ

さつまいも 34, 43
さやいんげん 10, 27, 32
サラダ菜 39
さんしょう 29

シ

しいたけ 29
ししとう 55
じゃがいも 8, 33, 43, 53, 55
しょうが 6, 9, 26
白玉粉 10, 48

セ

セロリ 37

ソ

そうめん 10
そば 37
そば (茶そば) 17

タ

だいこん 15, 18, 26, 32, 34, 35,
36, 37
たけのこ 29

チ

チーズ (とろけるスライス) 19
チーズ (スライス) 55
チーズ (プロセス) 18, 25, 26, 55
チーズ (カッテージ) 46
チーズ (ピザ用) 9, 23
チーズ (クリーム) 12, 24, 45
チーズ (粉) 8, 13, 26, 28

ト

豆腐(木綿) 4, 5, 6, 8, 11, 32
豆腐(絹ごし) 5, 19, 35
トマト(生) 9, 28, 37, 39
トマト(缶・ホール) 53

ナ

長いも 4, 8, 10, 16, 17, 53
なす 7, 9, 29, 37
ナッツ(好みの) 36, 42
納豆 17, 37
菜の花 6

ニ

にら 9
にんじん 4, 5, 7, 9, 10, 11, 15, 16,
17, 27, 29, 32, 37, 38, 44, 49, 53

ノ

のり(焼きのり) 8, 17, 28, 29, 37
のり(味付のり) 22, 25
のり(青のり) 22, 43

ハ

パセリ 25, 26, 28, 38, 53
バナナ 24, 49
春巻きの皮 12
パン 22, 23, 24, 33

ヒ

ピーナッツバター 24
ピーマン 7, 11
ひじき 9, 12, 32
ピスタチオ 47

フ

ふき 29

ホ

ほうれん草 16, 17

ミ

みつば 10, 11

ム

麦 27

モ

もち 43
もやし 36, 54
もも 45

ユ

ゆず 11
ゆば 27

ヨ

ヨーグルト(プレーン) 33, 48, 49
吉野くず 44, 49

リ

リンゴ 33, 34, 46

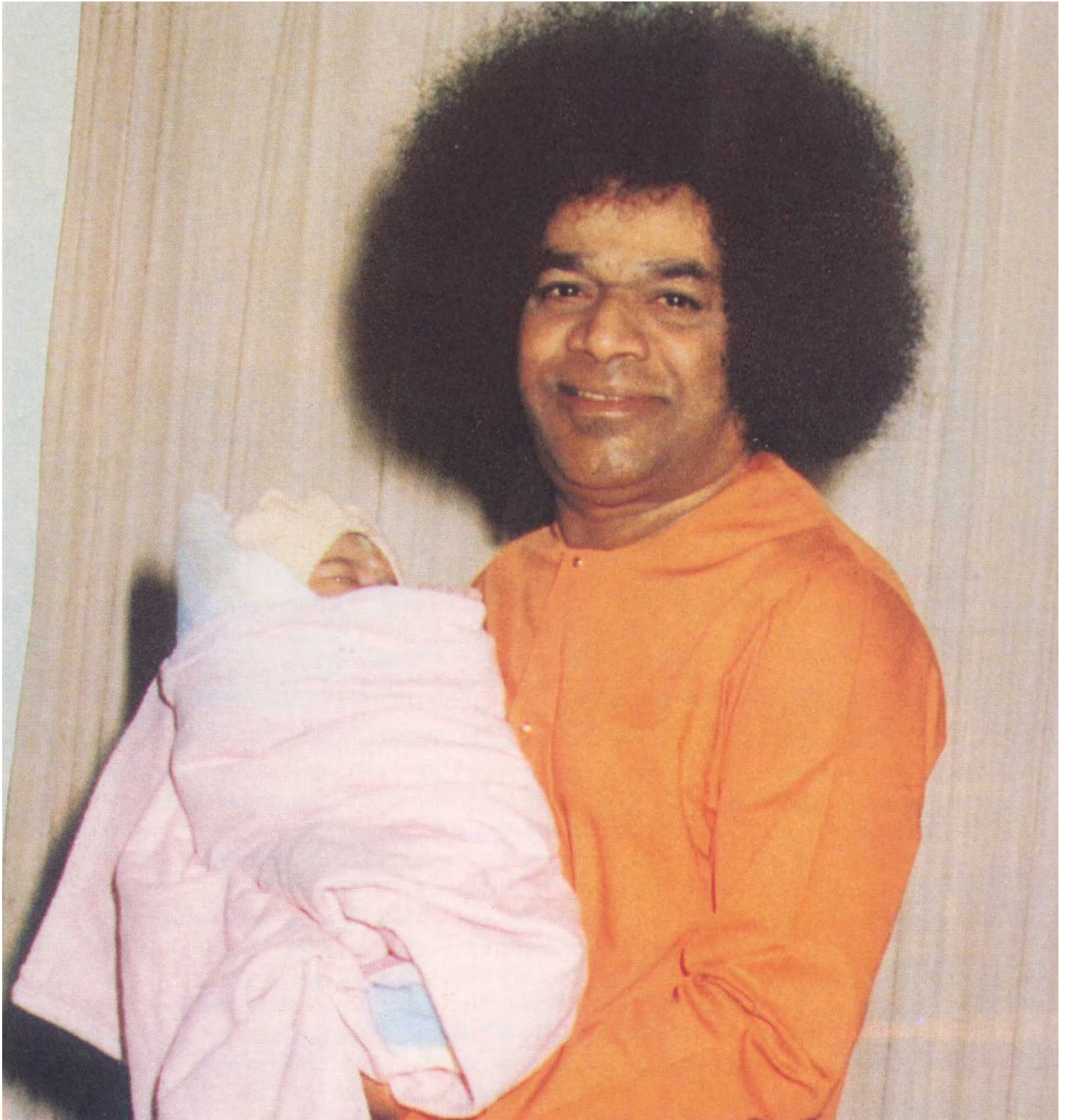
レ

レーズン 24, 49
レモン 19, 24, 33, 34, 37, 38,
39, 44, 48, 54
れんこん 4, 11, 12, 14, 18, 29

ワ

わかめ 5, 6, 7, 35, 38





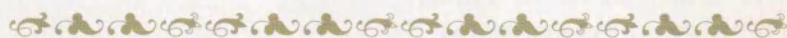
調理にあたって

●材料はなるべく、パッケージ入りの混合物ではなく、化学調味料や添加物などの入っていないもの、漂白されていないものを選ぶとよいでしょう。また、穀物類、粉類、砂糖は精白されていないものがよいでしょう。

●野菜や素材は安心できる国産のもので、季節の旬に採れるものの方が、栄養価も高く、身体に必要な生命エネルギーが十分に摂取できます。

●材料はそれではなければならないということではありませんので、手近に入手できるもので調和を考えながら応用していただくとよいでしょう。

●その他、時候、体質、年齢、性別、仕事の環境等によって、適切な味付けや求められる素材等が異なりますので、状況に合わせてお作りください。



やさしき母のレシピ集

手軽にできるベジタリアン料理90

1998年9月12日初版第1刷

2012年11月23日PDF版

サティヤ サイ オーガニゼーション婦人部編

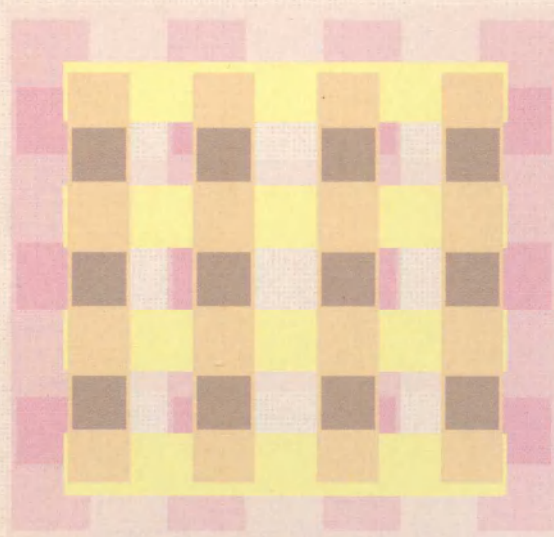
発行所 サティヤ サイ出版協会

〒153-0043 東京都目黒区東山1-30-8

電話 03-5721-0468

FAX 03-5721-0459

<http://sathyasai.or.jp/ssp/>



サティヤ サイ出版協会