



## 「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

### 【体力の基本は骨と筋肉】 バランスの良い毎日の食生活と運動から

【おから】豆腐の搾りかす、おからが見直されています。

超優秀健康食品おからは良質たんぱく質が多くカルシウムが豊富で、骨粗鬆症予防に効果があります。干しいたけと食すると、カルシウムが骨に沈着するのを助け、筋肉を強くする働きがあります。

【小松菜】カルシウムはほうれん草の4倍で骨粗鬆症予防に効果がありますが、カルシウムの体内吸収を高める為、油と一緒に採ることが大事です。

### おから寿司



#### <材料&作り方> 3~4人分

【すし飯】米2カップ 水2カップ だし昆布15cm 酒大さじ1・1/2

【合わせ酢】酢90cc 砂糖大さじ3・1/2 塩小さじ1・1/2

【おから】おから300g サラダ油大さじ1 だし汁200cc

干し椎茸2枚 砂糖大さじ4 酒大さじ1 ミリン大さじ4  
塩小さじ2 薄口醤油小さじ2

【飾り】にんじんの千切り40g ゆで卵黄身の裏ごし

あさりの佃煮少々 ゆできぬさや少々 ミニトマトの輪切り

しょうが酢すけ少々 ※楽しみながらお好みで

- ①米は炊く30分前に洗い、ザルに上げ米が乾いたら釜に入れる。水、こんぶ、酒を入れて吸水させてから普通に炊き約10分蒸らす。
- ②炊き上がった飯を寿司桶にあげ、温めた合わせ酢を回しかけ、うちわであおぎながら切るように手早く混ぜる。出来あがった寿司飯はぬれ布巾をかけておく。
- ③干し椎茸は戻してみじん切りにする。
- ④鍋で油を熱し椎茸を炒め、次におからを入れ軽く炒め、更に味付け用汁を入れ焦がさないように、さえ箸を4本使ってパラパラになる迄炒る。
- ⑤飾りのにんじんは千切りし、ひたひたの水で砂糖小さじ1と塩少々で煮ておく。
- ⑥器に寿司ご飯を平らに入れ、その上におからをたっぷりとのせ、にんじん他飾り用の具を彩り良く盛る。



おからは4本のさえ箸でパラパラに炒る

### 小松菜のんにく炒め



#### <材料&作り方>

小松菜1把 ニンニクひとかけ 輪切り赤唐がらし少々

塩小さじ1強 油大さじ1 ごま油大さじ1・1/2 酒大さじ1/2

- ①小松菜は5cmの長さに切り、茎と葉に分けておく。ニンニクは薄切りする。
- ②フライパンで油大さじ1を熱し、塩小さじ1強、ごま油大さじ1・1/2、にんじんの薄切りを入れ、中火で香りが出るまで炒める。火を強め、小松菜の茎、輪切り赤唐がらし、小松菜の葉の順にサッと炒め、酒をふり入れひと混ぜし、器に盛る。

### 土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。