



排便力を高める

玄米&オリーブオイル 活用レシピ

9

「腸内リセットプログラム」2~7日目や、終わったあとの「腸内クリーン維持法」に役立つ玄米とオリーブオイルをメインにした極めてシンプルなレシピ集です。

玄米は、オリーブオイルと摂取すると腸に負担をかけすぎることなく、腸プラスの食材として活用できます。このレシピを参考に主食として取り入れてみてください。

レシピ協力：チェリーテラス・代官山

109



menu 01

オリーブオイルライス

材料(1人分)

玄米ご飯(炊いたもの)：ご飯茶わん1杯分、エキストラバージンオリーブオイル：大さじ1、塩：適量

作り方

炊いた玄米に、オリーブオイルと塩少々を加え、軽く混ぜて出来上がり。

*これをぬか漬け(ぬか漬けも乳酸菌などが多い発酵食品)などといっしょに食べれば、立派なデトックスメニューになります。

menu 02

玄米がゆの オリーブオイル添え

材料(4人分)

玄米ご飯(炊いたもの): 2
カップ、エキストラバージ
ンオリーブオイル: 適量、
塩: 適量

作り方

1. なべに玄米ご飯を入れ、水をかぶるくらい注いで、弱火で約20分間煮る。粘り気を出さないため、混ぜすぎないようにしながら静かにコトコト煮る。
2. 器に盛り、オリーブオイルを回しかけ、塩を振って混ぜながらいただく。

* 生の玄米で作る場合は、玄米1カップに対して水8カップを加えて火にかけます。大きめのなべに材料を入れて中火にかけて、沸とうしたら弱火にしてふたをしながらかきあげます。

menu 03

おかゆのトッピングアレンジ

材料(4人分)

menu 02 のレシピで作った玄米がゆ、ハーブ類(大葉・小松菜・春菊の葉先・バジル・ルッコラ・イタリアンパセリなど): 2カップ、エキストラバージンオリーブオイル: カップ1/4、塩・コショウ: 適量、松の実: 適量

作り方

1. ハーブ類、オリーブオイル、塩・コショウをミキサーを入れ、なめらかなペースト状にする。
2. 松の実は、きつね色になるまでから煎りする。
3. 器に玄米がゆを盛り、①のソースをかけ、②の松の実を散らして出来上がり。

* おかゆのトッピングとしてだけでなく、パンにつけるペーストとしても活用できます。

110

menu 04

玄米サラダ

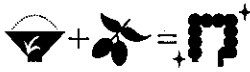
材料(4人分)

玄米(生): 1カップ、トマト: (乱切り) 2個、タマネギ(みじん切り): 1/2個、ルッコラ(ざく切り): 1パック、バルサミコ酢: 大さじ1~2、エキストラバージンオリーブオイル: 大さじ3、レモン果汁: 大さじ1、塩・コショウ: 適量

作り方

1. なべに玄米とたっぷりの水を加えて、25~30分ほどゆでる。ざるに上げて水を切り、そのまま冷やす。
2. 食べる直前にボウルに①と野菜を入れ、オリーブオイル、バルサミコ酢、レモン果汁、塩・コショウを順に振りかけ、調味する。

* 野菜は旬のもの、例えば、夏はゆであとウモロコシやインゲン、春はソラマメやグリーンピースを加えると、さらにいいでしょう。



menu 05

玄米ミネストローネ

材料(4人分)

玄米ご飯(炊いたもの)：1カップ、タマネギ(みじん切り)：1/4個、ジャガイモ(角切り)：1個、ニンジン(角切り)：小1本、エキストラバージンオリーブオイル：大さじ1、水：3カップ、ブイヨン：2個、塩・コショウ：適量

作り方

1. なべにオリーブオイルを熱してタマネギを炒める。透きとおってからジャガイモとニンジンを加え、軽く炒めて玄米を加える。
2. 水とブイヨンを加えて、野菜が軟らかくなるまで弱火で煮る。塩・コショウを振って完成。

* 食感もよく、メインディッシュとしても満足できるスープです。セロリやトマトなど好みの野菜を入れてもおいしくなります。

menu 06

玄米おむすび

材料(4人分)

玄米ご飯(炊いたもの)：4カップ、しょうゆ：大さじ2~3、エキストラバージンオリーブオイル：大さじ1、バルサミコ酢：小さじ1

作り方

1. 玄米ご飯は8等分して、手にしょうゆをつけておむすびにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱しておむすびを並べて入れ、焼き目をつけながら両面をこんがり焼き、最後にバルサミコ酢を全体に軽く回しかけて取り出す。

* 焼きおにぎりの玄米バージョンです。バルサミコ酢を加えることで、少し変わったメニューになります。

menu 07

玄米チャーハン

材料(4人分)

玄米ご飯(炊いたもの)：4カップ、エキストラバージンオリーブオイル：大さじ2、白ゴマ：大さじ2、塩・コショウ：適量、バジルの葉(千切り)：1枚分

作り方

1. フライパンにオリーブオイルを大さじ1加えて、玄米ご飯を炒める。
2. ご飯がバラバラしてきたら、残りのオリーブオイルとゴマ、塩、コショウを加え、全体を混ぜ合わせる。仕上げにバジルの葉を加える。

* 好みで卵、チャーシュー、長ネギなどを加えてもおいしくなります。



menu 08

ファイバー・ボール

材料(10個分)

カボチャ(冷凍でもよい):
150g(約5~6切れ)、おから:
100g、水:200ml、塩:少々、
寒天ジェル(粉寒天4gをお湯
50mlで溶いたもの)

作り方

1. カボチャは小なべに入れてゆでる。柔らかくなった
らカボチャだけを取り出し、皮の部分だけはしで取
り除く。
2. ①のなべにおから、水、寒天ジェル、塩を加え、木
べらですべての具が均一になるようによく混ぜ、火
を止める。
3. なべを火から下ろし、さらに、おからが水分を吸収
し、寒天が固まってきて、全体に粘りが出てくるま
で練る。
4. ③のあら熱が取れたら、ゴルフボールより小さいくら
いのボールを手のひらで転がすように作って完成。

* 1個のファイバー・ボールで、約2gの食物繊維が取れます。スー
プやなべの具材にしてもよいでしょう。

112

menu 09

腸内リセットスープ

材料(2人分)

タマネギ:1個、ニンジン:1
本、キャベツ:1/2個、ファ
イバー・ボール(menu 08参
照):10個、エキストラバ
ージンオリーブオイル:大さじ
1、水:2カップ、コンソメ
スープの素:1~2個

作り方

1. タマネギ、ニンジン、キャベツはすべてみじん切り
にする。
2. オリーブオイルで①を炒める。
3. ②に水2カップを加え、コンソメスープの素を入れ
て煮込む。
4. menu 08で作っておいたファイバー・ボールを入れ
て、再度加熱する。
5. 器に盛って出来上がり。

* 一人で2回分の量として食べるようにすると、1回で最低でも10g
の食物繊維が摂取できます。