

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

### 「カラダ想いの簡単養生レシピ」

<YouTubeライブ配信>

和風トウジャン

乳酸発酵サラダ

夏野菜のトマト醬煮込み

2023.7.19

講師：井澤 由美子 先生（料理家・国際中医薬膳師・国際中医師）

## 和風トウジャン

### 材料：1人分

キッコーマン 無調整豆乳	200ml
黒酢	小さじ2
キッコーマン 濃いだし 本つゆ	小さじ1~2
かつおぶし	適量
お好みで	
ラー油	適量
みつば (きざむ)	適量

### <作り方>

(1)器に黒酢と本つゆを入れ、沸騰させないように温めた豆乳を注ぎ、かつおぶしを天盛りにする。お好みでラー油やみつばをかける。

## 乳酸発酵サラダ

### 材料：作りやすい分量

好みの野菜

(キャベツ、にんじん、きゅうり、パプリカなど) …… 合わせて700g

粗塩 …… 大さじ1強

はちみつ …… 小さじ2

A	赤唐辛子（種を抜く） ……	1本
	昆布（2cm×4cm） ……	2枚
	にんにく（薄切り） ……	3枚
	しょうが（薄切り） ……	3枚
	乳酸菌飲料 ……	80～100ml
	水 ……	500ml

### <作り方>

- (1)野菜は食べやすい乱切りに切る。
- (2)袋に(1)の野菜を入れ、塩とはちみつを加え全体をよくもんで清潔な容器に入れる。
- (3)(2)にAを加えて混ぜ合わせ、1日常温に置いて発酵を促し、その後冷蔵庫に保存する。次の日からおいしくいただける。

## 夏野菜と鶏肉のトマト醬煮込み

### 材料：2人分

鶏もも肉	300g
ズッキーニ	1本
とうもろこし	1本
辛味トマト醬 ※下記参照	大さじ5
キッコーマン	
いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	少々
デルモンテ	
エキストラバージン オリーブオイル	大さじ1

### <作り方>

- (1)ズッキーニは輪切り1.5cmに切る。とうもろこしは半分に切ってそぎ切りにする。
- (2)鶏肉は食べやすい大きさに切り、辛味トマト醬、しょうゆをもみ込む。
- (3)フライパンにズッキーニと鶏肉を入れ、オリーブオイルをまわしかける。
- (4)(3)にふたをして中弱火で6～7分蒸し焼きにする。途中5分たったらとうもろこしを入れ、ふたをしてさらに火を通し、器に盛りつける。

### ※辛味トマト醬

#### 材料：作りやすい分量

ミニトマト	30個 (300g)
塩麴	大さじ4～5
にんにく (つぶす)	1かけ
赤唐辛子	1本

### <作り方>

全ての材料を合わせて、ハンドミキサーやフードプロセッサーで攪拌してピューレー状にする。清潔な容器に入れて保存する。冷蔵庫で3週間、冷凍庫で2ヶ月保存可能。



home 食薬ごよみ news 発酵食・保存食 self-healing profile contact

### 食薬ごよみ



20230710更新

### 書籍のご案内



まいにち食薬養生帖  
365日の食が心とからだの薬になる



New 井澤 由美子 食薬ごはん

638 件の「いいね!」、フォロー724人

お祝いのお礼 メッセージ

「いいね!」済み

投稿 基本データ メンション フォロワー 写真 動画 その他



yumiko\_izawa フォロー中▼ メッセージを送信

投稿682件 フォロワー1.1万人 フォロー中486人

井澤由美子 食薬ごはん  
料理家  
四季の食養生  
NHKきょうの料理、あそび子などの料理番組やCM、講演、カラダを癒す商品開発等を手掛けています。旅・写真・温泉と佐藤屋さん巡り・発酵食・季節の手仕事・「産地び」が趣味です  
info@yumikoizawa.com  
yumikoizawa138.jp

フォロー pachiaku\_akiho\_namohase 他1人

