

2017年12月2日開催ピアワーク

～デトックス料理教室～

(株)らいむ工房代表

佐藤朋美

★デトックスとは

体内に溜まった毒素を排出させること。

毒素の主な原因

1.食料・飲料

農薬、保存料、添加物など

2.日用品・化粧品

保存料、化学物質など

3.環境

大気汚染、化学物質など

4.ストレス

心や体の不調など

蓄積

デトックスで
排出

★毒素の排出場所

・便…()% 尿…()% ・汗…3% ・毛髪、爪…2%

1 腸内細菌

1 有用菌 《 》・・・(ビフィズス菌) ラクトバチルス菌など

2 中間菌 《日和見菌》・・・大多数を占める。

「有用菌が優勢になると有用菌に、有害菌が増殖すると有害菌になる。」

3 有害菌 《 》・・・ブドウ球菌、ウェルシュ菌など

★腸内細菌を増やす方法

- 1) () . . . 海藻・きのこ類・豆類・ごぼう・玄米・大麦など
- 2) () . . . 納豆・みそ・塩糀・甘酒・醤油・漬け物 など
- 3) オリゴ糖 . . . 大豆・バナナ・玉ねぎ・にんにく・蜂蜜 など

★**麴**とは . . . 蒸した穀類や豆類に麴菌という微生物を繁殖させたもの。

麴菌が穀物に繁殖するとき 100 種類以上の酵素を作り出します。

麴のパワー

①素材の栄養価を高める

麴菌が生み出す酵素によってビタミン・ミネラルが豊富になる。

- ☆**プロテアーゼ** . . . たんぱく質を分解して **アミノ酸**にする。
- ☆**アミラーゼ** . . . でんぷん質を分解して **ブドウ糖**にする。
- ☆**リパーゼ** . . . 脂肪を分解して **脂肪酸とグリセロール**に分ける。

②旨みと甘みが増加！

たんぱく質を旨みに でんぷん質を糖分に変化させるため、美味しさアップ！！

③腸内環境を整え、健康に！

腸内を善玉菌で活性化し、便秘を解消して腸内環境を整えたりアレルギー症を防ぐ能力もある。

★塩糀の作り方

材料

糀	100g
塩	30g
水	100cc

作り方

1. 糀をボールに入れ手でバラバラにもみほぐす。
2. 糀と塩を合わせてよくもむ。
3. ②に水をそそぎ、手で混ぜ合わせる。
4. 密閉容器に移して、常温で1週間から10日置く。

※糀が馴染んでくる 初めの1週間は1日1回かき混ぜる。

★玄米・・・精米されていない状態のお米。白米よりもビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいるので、美腸スーパーフードとも言われています。

玄米食で期待される効果は・・・

1. 便秘改善	便のかさ増しをして、ぜんどう運動を促しやすい。
2. デトックス	フィチン酸が解毒分解物質で農薬や化学物質除去するのに効果的。
3. 腸内環境改善	食物繊維が腸内細菌のエサになるので、善玉菌が増えやすくなる。
4. 体質改善	腸内環境改善すると自然治癒力が高まり、体質改善されやすくなる。
5. ダイエット効果	玄米食を続けるだけで、腸内環境が整い、便秘が改善されやすくなるので、減量しやすくなる。

★もち麦・・・大麦の一種で、穀物の中でも高タンパク、高ミネラルで、β-グルカンという食物繊維を多く含み、近年注目されている食材。

- 白米と比べると約24倍、玄米と比べても約4倍の食物繊維を含有。
- 水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく含んでいるので便秘改善効果も期待できます。
- 糖質や脂肪の吸収を抑える『β-グルカン』が非常に多く含まれており内臓脂肪やコレステロールを減少させる効果があります。

★もち麦のゆで方

(・もち麦 100g ・水 500cc)

40分くらい浸水し、30～40分茹で、しばらくそのまま蒸らす。
ザルにあげて出来上がり♪ 小分けにして冷凍保存もOK。
ハンバーグ・スープ・サラダのトッピングなど、いろいろな料理に応用できます。

～塩糍de腸のデトックスメニュー～

★塩糍スープ

だし汁	3カップ
(昆布と干し椎茸)	
干し椎茸	1枚
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
人参	1/2本
しめじ	半束
ゆでもち麦	大さじ3
塩糍	大さじ1
醤油	小さじ2
コショウ	適量

1. 玉ねぎと椎茸は薄切り、キャベツは2cm角 人参はいちょう切り、しめじはほぐしておく。
2. 鍋に、ごま油を入れ 順に炒めて蒸し煮する。
3. 2. 1、にゆでもち麦を入れて水を加える。
(椎茸、戻し汁を使います)
4. 沸騰したら弱火にしてふたをし、もち麦ご柔らかくなるまで炊く。
5. 3・塩糍、醤油、胡椒で味をととのえ、器に盛ってネギを散らす。

★鶏肉の塩糍焼き

とり肉	2枚
塩糍	大さじ3
酒	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	1片

1. とり肉食べやすい大きさにカットし、皮をフォークなどでつく。
2. ①と塩糍、酒、すりおろしニンニク、オリーブオイルをビニール袋に入れもみこむようにしてなじませる。(30分以上漬け込む)
3. フライパンを中火で熱し、焼き色がつくまで火を通し、裏返し中まで火が通るよう弱火でじっくりカリッと焼く。

★玄米甘酒

豆乳	200cc
甘酒	大さじ5
(お好みで塩糍をひとつまみ)	

1. 豆乳、甘酒を鍋に入れて軽くかき混ぜ中火にかける。
※60度以上にならないよう温める

★野菜の塩糍漬け

きゅうり	1本
カブ	1個
パプリカ	1/2
塩糍	大さじ1半

1. きゅうりとパプリカは乱切りに、カブは茎をつけたまま くし切りにする。
2. 全ての材料をビニール袋に入れてもみ、冷蔵庫で30分～1時間。

★デトックスサラダ

ゆでもち麦	大さじ2
ゆでソバの実	大さじ2
ゆで黒豆	大さじ2
ミニトマト	4個
ブロッコリー	1/2
ブロッコリースプラウト	適量

1. もち麦とソバの実と黒豆は茹でておく。
2. ブロッコリーを食べやすい大きさにカットして茹でる
3. トマトを半分にカットする。
4. 材料を全てボールに入れて、ドレッシングを混ぜて完成。

★塩糍ドレッシング

塩糍	大さじ2
カボス	大さじ2
きび糖	大さじ1/2～
すりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1

◎材料を入れて、よく混ぜ最後にごま油を入れる。

★塩糍マヨネーズ

塩糍	大さじ1
卵黄	1個
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

◎全ての材料を手早く混ぜる。フードプロセッサーでもOK。