

# お盆準備特集



お盆にお供えし、家族もいただく精進料理の「精進」とは、仏道修行に努めること。肉類などの美食を避け、野菜・山菜・穀類などを中心にした粗食を食することも修行の一つと考え、「殺生をせずに心身を清める」という意味もあります。伝統食には、おいしく身体によいものを四季に合わせて取り入れるよう工夫された、先人の知恵が隠されています。

## マクロビオティック お盆料理

(レシピ&画像提供: 正食協会)

### かんぴょうと高野の煮物

#### ■作り方

- ①高野豆腐は戻し、縦に1/3に切る。かんぴょうはさっと濡らしておく。
- ②高野豆腐にかんぴょうを3重に巻く。巻き終わりは折り込んで留める。
- ③鍋にだし汁を入れて塩・みりん・醤油で味をつけ、②と椎茸を加えて落としふたをし、ゆっくりと煮含める。
- ④適当な大きさに切って煮汁とともに盛り付け、③の煮汁でさっと煮た三つ葉を添える。



#### ■材料(約4人分)

- 高野豆腐…1と1/3枚
- かんぴょう…10g~
- 干し椎茸(水戻し)…2枚
- 昆布だし…2と1/2カップ
- 塩…小さじ1/2
- 醤油…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 三つ葉…1束

### 野菜と素麺のすまし汁

#### ■作り方

- ①戻した干し椎茸と人参はせん切り、玉ねぎは回し切りにする。
- ②鍋を温めてごま油を少々ひき、①をさっと炒め、塩ひとつまみを入れて蒸し煮する。
- ③②に水を加えて煮立たせ、具に火が通ったら塩・醤油で味を調える。
- ④ねぎは小口切り、生姜はすりおろしておく。
- ⑤素麺を固めにゆでてお椀に入れ、③のすまし汁を張る。④を浮かせて仕上げる。



#### ■材料(6人分)

- 干し椎茸…1枚
- 人参…20g
- 玉ねぎ…100g
- ごま油…少々
- 水…4カップ
- 塩…適量
- 醤油…適量
- 青ねぎ…1本
- 生姜…少々
- そうめん…一把

## 煮物に

21628(ムソー)  
かんぴょう  
40g  
420円  
(税込価格)  
400円  
(本体価格)



21622(ムソー)  
有機大豆使用  
にがり凍み豆腐  
6枚  
399円  
(税込価格)  
380円  
(本体価格)



21606(ムソー)  
北海道産全粒小麦粉  
使用くるまふ  
6枚  
420円  
(税込価格)  
400円  
(本体価格)



11641(ムソー)  
大分産椎茸  
小粒どんこ  
45g  
714円  
(税込価格)  
680円  
(本体価格)



21639(ムソー)  
国内産有機  
切干し大根  
40g  
315円  
(税込価格)  
300円  
(本体価格)



22226(ムソー)  
函館白口浜産  
天然真昆布  
180g  
980円  
(税込価格)  
933円  
(本体価格)



10901(ヤマヒサ)  
頑固“本生”  
濃口醤油  
720ml  
1,081円  
(税込価格)  
1,030円  
(本体価格)



10095(ムソー)  
みやこの料理酒  
500ml  
683円  
(税込価格)  
650円  
(本体価格)



10600(ムソー)  
国産なたね  
サラダ油  
450g  
945円  
(税込価格)  
900円  
(本体価格)



20926(ムソー)  
有機小麦粉使用  
天ぷら粉  
150g  
326円  
(税込価格)  
310円  
(本体価格)



## 精進揚げに

10597(ムソー)  
国産なたね油  
450g  
893円  
(税込価格)  
850円  
(本体価格)



20935(ムソー)  
無双本葛  
100%粉末  
100g  
452円  
(税込価格)  
430円  
(本体価格)



20714(むそう)  
オーガニック  
小麦粉・薄力粉  
500g  
494円  
(税込価格)  
470円  
(本体価格)

