

# は れ は れ 通 信 Vol. 6

ごはんをつながら はーとをむすぶ

2017年11月号

ハレルヤ パーソナルシェフ・サービス

重ね煮という言葉を知ったことがありますか？

水も油もほとんど使わず

野菜を重ねて、少しの塩で鍋で煮る調理法です。

野菜の生命力とうまみが凝縮  
重ね煮がおいしい!!

野菜のうまみがぎゅっと凝縮されておいしい。重ね煮を作ってあげば、様々な料理への展開もできます。今日は、重ね煮について特集させていただきます。

## 重ね煮のほじまり

「人生の目的は、やりたことをやってやり残して、堪能するほじやり抜き、自由に楽しい人生を生き、縁ある人に喜ばれること」マクロビオティックの桜沢如一先生の思想を具現する具体的な方法として、小川法慶先生(1910-1994)により、生み出された調理法です。

## どのような調理法か？

1. 野菜のうまみが最大限引き出される。  
ほとんど水を入れないので、うまみが逃げない。
2. 自然の調和がはかれる。  
材料を重ねる「順」に一定の法則があります。マクロビオティックの陰陽論に基づき。  
「陰」- 拡散・膨張の力  $\nearrow$   
「陽」- 求心・収縮の力  $\searrow$   
上に向かって伸びる陰性の野菜を下におき、下に向かって伸びる陽性の野菜を上にも。鍋の中で、エネルギーのバランス・調和が図られる。
3. 1週間程冷蔵庫で保存が可能。  
水も油もほぼ使わないので保存が可能です。忙しい毎日。常備に、色々なお料理に展開できるとても便利です。

## 基本の重ね煮



### ① しいたまにんじん

	みじん切り サイコロ切り	せん切り
塩少々		
にんじん	50g	35g
たまねぎ	200g	100g
しいたけ	50g	50g
塩少々		

つくり方

1. 鍋底にまんべんなく塩をふる
2. しいたけを入れ、軽く手であさえる
3. 玉ねぎを入れ、軽く手であさえる
4. にんじんを入れ、軽く手であさえる
5. 塩をまんべんなくふる
6. 両手をかざして感謝(自然への)の気持ちをこめる
7. ふたをしてとろ火にかけゆくり煮る(ふたは最後まであけない)
8. 一番上のにんじんのよい香りがしてきたら完成

### ② じゃがたまにんじん

塩少々	
にんじん	150g (いちょうたり)
たまねぎ	300g (中華のまわしり)
じゃがいも	500g (いちょうたり)
塩少々	

※ 少量の水を鍋肌から入れる

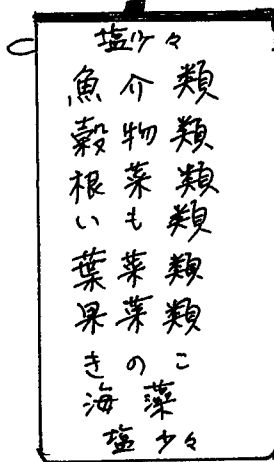
つくり方は、しいたまにんじんと一緒です。

## 重ね煮からの展開料理

みじん切りのしいたまにんじんから  
ハンバーグ・コロケ・味噌たれなど  
サイコロ切りのしいたまにんじんから  
スープの具・パスタの具など  
千切りのしいたまにんじんから  
春巻き、みそ汁、サラダなど

他にも様々な食材で重ね煮、はできます。

野菜の重ねる順番(参考)



夏は夏野菜に、パリ

ラタトゥイユ

カレー など

冬は冬野菜に、パリ

筑前煮

シチュー など

季節の野菜と組み合わせ

野菜の自然な旨みを感じて

ください。

※ 人にゆくは一番下に。

.. 詳しく知りた方は .....

船越康弘・船越かおり著

「未来につながるわらじぼん」

「野菜たっぷり重ね煮レシピ」

「わらのじぼん」「わらの料理」

「野菜を信じるレシピ」など

ご覧ください。

今回の重ね煮についての特集は、

上記の本を参考にさせていただき

ました。

船越ご夫妻の営む宿が岡山県に

あります。

## 陰陽五行からみる冬にオススメの食材

冬... **腎臓** **膀胱** を大切に。

寒さに耐えるために **塩** 気のある食べ物を。

塩は、

にがりを含む自然塩を。

カリウムやマグネシウムを含む自然塩は、  
血圧を上げる心配がありません。

食材は、

① 海藻 (大地に不足するミネラルを含む。昆布・ひじきなど。冷たい海で育つ海藻がよい)

② 小豆 (利尿・むくみをとる。腎臓の働きを助ける。黒豆・大豆などもよい)

③ 冬の根菜 (冬の野菜は、エネルギーの蓄積量が多いため、身体を芯からあたためる)

④ 黒い食物 (黒豆・黒ごま・黒米・そば・海藻・ゴぼう・きくらげなど)

## 今月の野菜 たまねぎ

ユリ科・ネギ属

原産地: 中央アジア~地中海

明治時代から日本で栽培が始まりましたが  
なかなか普及せず。食卓にあがるようになった  
のは、戦後食の洋食化が進んだから。

マクロビオティック的には、肉などの動物性  
の脂肪と分解・排出してくれる作用がある  
とされています。



英語の「onion」は ラテン語の「unio」に由来しているそうで  
真珠のように神秘的なパワーを持つと信じられていたようです。

8月中旬 ~ 5月 北海道のたまねぎ

3 ~ 5月 九州・本州のたまねぎ (新たまねぎ)

5 ~ 7月 九州・本州のたまねぎ

今は、北海道産が主に出回っています。

年内は、柔らかくて甘い玉ねぎ

年明けからは、身が締まり、加熱すると甘くなる  
玉ねぎに変化していきます。

## 今月の二十四節気

11/7 立冬 この日から立春までが

暦の上での冬

木枯らしが吹き、冬の訪れを

感じる頃

11/22 小雪 木々の葉が落ち、山に初雪

が舞い始める頃

暦では、冬に入ります。日々寒さを感じるようになる季節

黒いものと冬野菜で 身体の内側からホッホホカ

になつてください。

## たまねぎレシピ

たまねぎの味噌煮

<材料>

たまねぎ 人数分

昆布 15cm角1枚

味噌 お好み量

水 適量

パセリ 少々



上から  
1/3くらい  
6-8本の  
切込みを入れる

① たまねぎは、上のように  
切り込みを入れる。

② 切り込みに 味噌を  
塗り込み

③ 鍋に昆布を敷き、

②のたまねぎをのせ、  
たまねぎが半分くらい隠れる  
水を入れる。

④ たまねぎが柔らかくなる  
までコトコト煮る

⑤ たまねぎをとり出し、  
パセリを散らして完成