



川崎 佐世理さん（東京都 在住）

レシピ名「薬膳フォンデュ」



### 材料（2人分）

#### 【フォンデュ】

- ・甘酒 200cc
- ・昆布だし 100cc
- ・豆乳 100cc  
(追い出汁用100cc)
- ・大和芋 60g
- ・味噌 30g
- ・酒粕 20g

#### 【具材】

- ・ラム肉（無ければ鶏肉） 200g
- ・むき海老 6尾
- ・かぶ 1個（100g）
- ・ブロッコリー 80g
- ・蓮根 50g
- ・人参 40g

#### 【下茹で用】

- ・白ワイン 20cc
- ・水 20cc

#### 【調味料】

- ・塩
- ・こしょう
- ・ハーブ塩など  
お好みで

#### 【トッピング】

- ・黒胡麻塩
- ・七味唐辛子
- ・フライドガーリック
- ・唐辛子
- ・山椒などお好みで

#### 【一口おにぎり 80g】

- ※古代米と白米を1:1、生姜のみじん切りを5g入れて炊き、一口おにぎりにする。
- ・生姜 5g

### 調理のポイントなど

※野菜は、よく洗い皮付きのままで網焼きにすると甘味が増します。

※海老とブロッコリーも食感を残し茹ですぎないようにします。

※工程④～⑤の水の分量は、良く噛むことで唾液を出し酵素栄養学として少量の水にしてあります。お好みで、下茹でとして分量を増やしても可。

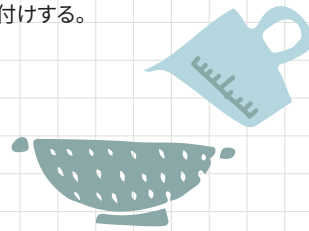
※野菜には七味唐辛子、ラム肉にはフライドガーリック、一口おにぎりには胡麻塩のトッピングが合います。

### レシピの解説

美肌メニューですが、これから寒い季節に家族で夕食に食べてほしい一品です。クリスマスやお正月にも。そして、季節の野菜で一年中楽しめます。フォンデュ鍋がなくても、家にある深めの器でひとり一皿プレートにしても良いと思います。お子様と一緒に食べる時は、酒粕を抜いて豆乳昆布出汁を多くしても美味しいです。食卓が賑わい、食べて綺麗になれるメニューです。

### 作り方

- ①白米と古代米をとき、30分水に浸し、みじん切りにした生姜を加えて炊いておく。
- ②鍋に、昆布だしと豆乳を温めて酒粕と味噌を溶かし、すりおろした大和芋を加え、火を止める。
- ③かぶ、人参、蓮根、ブロッコリーをひと口サイズにカットする。
- ④小鍋に白ワインと水を20ccずつ入れブロッコリーを2分蒸し取り出す。
- ⑤ブロッコリーを蒸したその鍋にむき海老を入れ、沸騰したら火を止め1分待つ。
- ⑥炊き上がった古代米をひと口おにぎりにする。
- ⑦③でカットした野菜に塩こしょうして、ラム肉にハーブ塩を振り Grill する。
- ⑧焼いている間にフォンデュ鍋を温める。
- ⑨トッピングを用意する。（胡麻塩、七味唐辛子、フライドガーリック）
- ⑩盛り付けする。



### 審査員からのコメント



- ・パーティーメニューを罪悪感なく食べることができ、身体に嬉しい要素が多いのがいいですね。
- ・酒粕を入れることにより、通常入れることの多い白ワインの代わりになるとともにとろみもつくので、工夫が感じられ、参考にしたいと思いました。
- ・チーズを使わずに、豆乳・酒粕・味噌・昆布だし、それにすりおろした大和芋を使って、フォンデュ鍋を表現するのが面白い！「野菜は、よく洗い皮付きのままで網焼きにすると甘味が増します」とのことので、じっくり弱火で火を通すことで甘さを引き出すことができます。
- ・薬膳的に、体を温める食材と温める力をつける食材が使われていて、テーマにぴったりだと感じました。