

～干し野菜のドリンクのご案内～

食生活が乱れている、体調の変化が気になる・・・現代の偏りがちな食生活の中で、様々な体調の変化を感じる方が増えています。「切干大根」「小豆」「干し椎茸」をじっくり煮込んだ「干し野菜のドリンク」は、マクロビオティックでは「お手当て」として使われ、健康的な食生活をやさしくサポートします。
お味噌を溶くだけで野菜の栄養がたっぷり摂れるお味噌汁に。ご飯とお醤油を入れて雑炊にも。

干し野菜のドリンクって？

切干大根、小豆、干し椎茸を細かく刻んで30分以上じっくりコトコト煮込んで濾した、それぞれの旨味と栄養が凝縮された野菜エキスです。

こんな方におすすめ！

- ・ 食生活が乱れ、栄養の偏りが気になる方
- ・ 体調の変化が気になる方
- ・ 体が部分的に冷たいと感じる方



原料の特徴

ビタミン、ミネラルを含む野菜を使用。干し野菜は、太陽の光を浴びることで水分が減り、栄養分がぎゅっと凝縮されて旨味も増すとされています。

『切干大根』はカルシウム、鉄分、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2が生の大根に比べて数倍多くなっています。

『小豆』はたんぱく質が多く、亜鉛などのミネラル、アントシアニンなどのポリフェノールの他にカリウムが豊富で、高い利尿効果があるといわれています。

『干し椎茸』にはカルシウムの吸収を助けるのに欠かせないビタミンDが豊富に含まれる他、乾燥過程で生椎茸にはない香りや旨味が作られます。

お召し上がり方

- ・ 空腹時に温めてそのままお召し上がりください。
- ・ 野菜だしとしてスープや煮物、リゾットなどのお料理にもお使いいただけます。
「干し野菜のドリンク」で野菜を煮て、天日塩で味を調えるだけで野菜の旨味たっぷりの簡単絶品スープの出来上がり！最後に豆乳を入れて豆乳仕立てのスープとしてもオススメです。

おすすめレシピ

『クレソンとトマトのサラダスープ』

＜調理時間：10分＞



材料（2人前）

★干し野菜のドリンク300g…1袋
 トマト…1個（6等分に串切り）
 クレソン…1束（葉を摘んでおく）
 こんぶ顆粒だし…1袋（4g）
 オリーブオイル…適量
 胡椒…少々

作り方

- ①★を鍋に移し、こんぶ顆粒だしを入れて火にかける。
- ②煮立ったら切ったトマトを入れ、軽く火を通す。
- ③器にクレソンをいれておき、そこへ②のスープとトマトを回しかける。
- ④仕上げにオリーブオイルと胡椒をかける。

クレソンは生なので、ほどよく熱が通るようにはスープを熱々にしてクレソンの上から回しかけましょう♪