



野菜ソムリエによる 野菜生活提案 第2回

セロリとキャベツの麴コールスロー

～胃腸にやさしい疲労回復サラダ～

<材料> (2人分)

セロリ	1本 (100g)
キャベツ	1/8本 (50g)
紫玉ねぎ	1/8個 (30g)
イエローパプリカ	1/2個 (70g)
塩麴 (普通のお塩でもOK)	小さじ1/2
米酢	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
白こしょう	少々

春キャベツは甘みがあり
やわらかく生食に最適です



塩麴は‘おいしい酵素’を持つ調味料。
お塩感覚で使えて
食材の旨みを引き
出します。

<作り方>

- ①野菜を千切りにし氷水に浸してシャキッとさせる
しばらくしたら水気を切りボールに移す
- ②調味料を合わせ、①の野菜と混ぜ合わせる

<調理のポイント>

※キャベツに含まれるビタミンU (正式名：キャベジン) は胃酸過多を抑え、荒れた胃粘膜の修復を促します。しかし熱に弱いので効果的に摂るには生食がおススメ♪
※セロリの葉はカロテンが豊富。血液サラサラ効果のピラジンも含まれます。刻んで食べてみましょう♪



完成後の保管は冷蔵庫で

塩麴は麴があればご自宅でも簡単に作れます

<材料> 水 100ml 米麴 (生) 100g 塩 30g

<作り方> ①麴はバラバラになるまで手でもみほぐす

②保存容器に麴、塩、水を注ぎかき混ぜる

③1日1回かき混ぜ、常温で1週間～10日で出来上がり

野菜のお話



何となく体がだるい、眠い、お肌が荒れる、アレルギー症状が出るなど体の不調を感じやすい春は、冬に蓄えていた不要なもの（老廃物）を出そうとするデトックス（解毒）の季節。

そのサポートをしてくれるのが春の野菜です。

苦み成分が毒素を出し、体のバランスを整えてくれます。

芽吹きものなど春の野菜を食べて体の中からすっきりしましょう。

ふき、ふきのとう、わらび、菜の花、たけのこ、アスパラガス、マメ科の野菜等



<麹>について

- お米や大麦、大豆に麹菌という微生物を繁殖させたもので、味噌、しょうゆ、酢、酒、甘酒、漬物などの発酵食品作りに欠かせない原料です
- 保存料等に頼らなくても貯蔵性が高く、熟成でおいしさがさらに増します
- 麹菌が作る糖、アミノ酸、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富だけでなく、酵素の働きで消化吸収がスムーズになり胃腸の負担を減らしてくれます

今回は洗って切って和えるだけで手軽に美味しく食べられるサラダをご紹介します。

野菜の食物繊維とオリゴ糖を含む玉ねぎ、そして発酵食品である塩麹の食べ合わせは腸内環境を整えてくれます。お酢の酢酸は体内のエネルギー産生能力を高めて疲労防止に寄与します。

加工食品やお惣菜など便利な世の中ですが、自然の素材をシンプルな調味料で美味しく食べることが体も喜ぶ健康への近道です。お時間のない時は洗って切るだけで食べられる野菜（トマト、きゅうり、パプリカ、大根、人参等）を上手に活用しましょう。

旬の野菜については、当院の看護師に日本野菜ソムリエ協会認定の「野菜ソムリエ」がおりますのでお気軽にご相談下さい♪



内科・外科・心療内科・腎臓内科
わかば宮本医院