

# にらとそば粉の団子巾着のお吸い物

尾形妃樺怜先生のマクロビレシピ



## 【材料】(6人分)

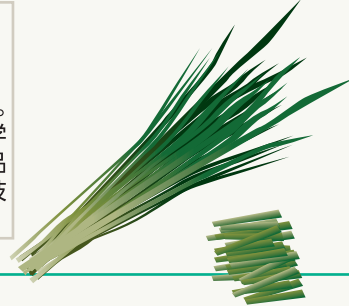
- にら 1/3束
- 人参 (小) 1/2本
- 油揚げ 3枚
- そば粉 カップに8分目
- だし汁 1人分 170 cc  
×6人分=1020 cc
- 昆布だし2：椎茸だし1
- 塩 大さじ3/4
- 醤油 大さじ1

## 【作り方】

- ①人参 小を1/2にカットし、薄い半月切りにする。
- ②油揚げを1/2にカットし、開いて袋にする。  
(すりこぎ棒でローラー掛けすると開きやすくなる)
- ③にらは、1束の1/3をみじん切りにする。(根元近くはカットする)
- ④みじん切りにしたにらを大匙1/3の塩で揉んでよく絞る。
- ⑤カップ八分目のそば粉に、よく絞ったにらと水を加えて混ぜ合わせ、餃子の具より柔らかい感じにして、開いた油揚げの中に大匙にすりきりくらいの量を入れる。
- ⑥鍋に昆布と椎茸だしを入れ、沸いてきたらスライスした人参と、油揚げを入れ、ふたをして煮る。
- ⑦最後に大匙3/4の塩、醤油大匙1を入れて味をととのえる。

## 【尾形妃樺怜先生プロフィール】

1948年東京生まれ。玄米食、及び、相似象(カタカムナウタヒ)の研究者。78年故櫻澤如一氏の陰陽理論(マクロビオティック)に出会う。以来、玄米食を実践。日本CI協会に通い、理論を踏まえた料理技術を故櫻澤里真氏、故小川みち氏等に学ぶ。同時に故大森英櫻氏に正食医学を。佐々井譲氏から相似象の基礎を伝えられる。以後、料理教室、健康学園等の料理助手を経て子供の健康キャンプ、母と子の健康キャンプの料理を担当する。81年に自然食品店を開き、料理教室、親子キャンプを自主運営し、相似象(古代日本人の知恵)を交えて陰陽の理論と技術の普及に携わり、現在に至る。



## 【豆知識】

ニラはたくさんの栄養素をもっている野菜です。代表的な栄養がβカロテンです。100gあたり3500μgものβカロテンがあり、野菜のなかでもトップクラスの量です。βカロテンは体内でビタミンAに変換される栄養素で、主に目や皮膚などの健康維持・抗酸化作用に優れているため、アンチエイジングにも役立ちます。ビタミンEにも、強力な抗酸化作用があります。体内にある活性酸素の働きをおさえて、皮膚の代謝をアップさせる効果が期待できます。シミやそばかすのケア、肌荒れ防止などの美肌づくりの手助けにもつながる栄養素なのです。独特の匂いの元である栄養素がアリシンです。ビタミンB1と結合して、体内に長時間とどまって疲れた体をいやしてくれます。ただしアリシンは熱に弱く栄養が壊れやすいため、調理方法に注意が必要です。油といっしょに料理すると、分解されにくくなるので、ぜひ油で炒めましょう。ニラは貧血対策につながる葉酸(ようさん)も多く含んでいる野菜です。特に多くの血液を必要とする妊婦にはたっぷりの葉酸がかかせません。ニラは100gあたり2.7gもの食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維、不溶性食物繊維の両方がはいつているため、お腹の調子を整えて便秘予防につながります。水溶性食物繊維は腸の中の水分をとりこんで、スムーズな排便を手助けする食物繊維です。そして不溶性食物繊維は腸に残った食べかすなどをからめとって、いっしょに便として排出するために役立ちます。ほかにも水分の排出を手助けするカリウムなど、むくみ対策につながる栄養素も含んでいます。体の中にあるよけいなものを外に出して、アンチエイジングをサポートするビタミン類をたっぷりと含んでいる、まさに健康や美容にうれしい野菜の1つなのです。

## 温熱体験セミナー 及び 勉強会の日程

### 温熱体験セミナー及び勉強会の日程

NPO 主催温熱体験セミナーは、偶数月の第一月曜日に開催しています  
 会場 北とびあ9階和室 時間 13:30~16:30 参加費 NPO 会員 /1,500円 非会員 /3,000円  
**港区三田勉強会**  
 令和6年 1/15、2/19、3/11、4/15、5/13、6/10 10:30~16:00 参加費 ¥3,500  
 持ち物 温熱器、温熱タオル、バスタオル2枚、フェイスタオル  
 【問い合わせ】090-4421-3716(里見) makomilk13@gmail.com



温熱療法士の為の教科書が完成しました!



## 事務局からのお願い

「温熱の体験談をお寄せください」  
 採用させていただいた場合、温熱治療補助券(2,000円)をプレゼント!  
 ご応募お待ちしております。

## ●お問い合わせ

NPO法人日本温熱療法協会・事務局  
**080-7490-7232** kenju.mitsuionnetsu@gmail.com  
<https://mitsuionnetsu.jimdofree.com>



謹賀新年 謹んで初春のお慶びを申し上げます



## 温熱治療器が新しく変わりましたのでご紹介します。

協会員の皆様、この度は初めまして、これからお世話になります、温熱治療器On-Q(オンキュー)の製造販売業をしております(株)井親堂(セイシンドウ)の代表取締役 新田充基(ニッタアツキ)と申します。宜しくお願い致します。

今回、貴協会様に採用させて頂きました温熱治療器On-Qですが、最初に三井と女子先生との共同開発で設計され先生希望の仕様などを入れ作られた温熱治療器であり、温熱部分は先生から念願された無垢のセラミックブロックを使用し、なるべく多くの遠赤外線を出したいとのご希望で採用させて頂きました。

温度に関しても、先生の求める温度は高温で短時間にて温熱刺激を皮膚に入れる事を追及されており、この温熱治療器On-Qの温度が業界最高温度の97℃を採用しているのも先生の希望設定温度です。(医療機器承認番号：21700BZZ00085000)

この高温による温熱刺激により、鍼灸で言う「内臓体壁反射」(体性内臓反射)により皮膚に刺激して深部内臓までも刺激が入り込み、反射反応で患部に対応する皮膚面(経絡)で熱さを感じ効果を発揮致します。

これからの時代、少しでもお役に立てましたら幸いです。

温熱治療器On-Q(オンキュー)を宜しくお願い致します。

(株)井親堂 代表取締役 新田充基

