

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <秋冬号>

# Mizuoto

2025 Autumn & Winter

水音

薬膳料理家 榎玲さん考案

## 腸のゆらぎを整えるレシピ

# 腸のゆらぎを整えるレシピ

「腸のゆらぎ」とは、腸内環境が不安定になっている状態。最近では、「腸活」「腸腸相関」といった言葉が飛び交い、「腸を元気にすることが全身の健康につながる」といった情報を目にするが増えました。腸が健康できちんと働いてくれないと、いくら栄養を摂ってもうまく吸収されないこともあるそうです。そこで、今回は簡単に作れて腸を健康にしてくれるレシピをご紹介します。

私たちが食べたものは、まず口で噛むことで細かくなり、唾液に含まれる酵素によって炭水化物が分解されます。胃では、胃酸と酵素がたんぱく質を分解し、小腸で糖やアミノ酸、脂肪酸などの栄養素が吸収されます。その残りは大腸に送られ、腸内細菌などのエサとなり、短鎖脂肪酸などが発生。腸壁から吸収されて体に有益な働きをするといわれています。

この一連の消化活動がきちんと行われないと、いくら体に良いといわれるものを摂ってもうまく吸収されず、意味がありません。そこで、管理栄養士であり、薬膳料理家でもある榎玲さんに、消化活動や血流などを促し、腸のゆらぎを整えるレシピを教えてくださいました。健康に過ごすため、ぜひ日々の生活に活用してください。

教えてくれたのは



榎玲さん

管理栄養士、薬膳料理家。食薬膳スクールyakuzen story代表。栄養学と薬膳、食の東西の知識と経験を活かし、「健康になるためだけでなく、幸せな人生を送るための食事」の大切さを発信中。

## 腸のゆらぎを整える食材たち

| 野菜                  | 穀物・穀物加工品 | 種実   | その他  | 肉・魚  |
|---------------------|----------|------|------|------|
| しょうが                | 豆腐       | ごま   | 梅干し  | 鶏もも肉 |
| ごぼう<br>れんこん<br>にんじん | 豆乳       | はちみつ | はちみつ | ブリ   |
| 里芋                  | 白米       | シナモン | シナモン |      |
| トマト                 | そば       | ゆずの皮 | ゆずの皮 |      |
| 玉ねぎ<br>ねぎ           | 小豆       | カレー粉 | カレー粉 |      |
| 大根                  |          |      |      |      |
| ほうれん草               |          |      |      |      |
| パセリ                 |          |      |      |      |

## 生姜の和風 ミネストローネ



しょうがや里芋、れんこん、ごぼう、にんじんなど根菜類をたくさん摂って、腸内環境をすこやかに。

- 材料(2人分)
- しょうが.....1かけ
  - 薄切りベーコン.....1枚
  - 玉ねぎ.....¼個
  - 里芋.....2個(120g)
  - れんこん.....40g
  - ごぼう.....¼本(40g)
  - にんじん.....¼本(20g)
  - パセリ.....少々
  - オリーブオイル.....大さじ1
  - 電解水素水.....400ml
  - 固形ブイヨン.....1個(3g)
  - 塩・こしょう.....各少々

- 作り方
- しょうがは千切りに、薄切りベーコンは短冊切りに、玉ねぎは薄切りにする。里芋、れんこん、ごぼう、にんじんは1cm角に切る。パセリはみじん切りにする。
  - 鍋にオリーブオイルを入れ、しょうがを炒める。香りがしたらベーコン、玉ねぎ、れんこん、ごぼう、にんじんを加えて、弱火で5分ほど、れんこんが半透明になる程度まで炒める。
  - 2に電解水素水と固形ブイヨンを入れて10分ほど煮たら、里芋を入れて5分ほど、火が通るまで煮る。
  - 塩・こしょうで味を整え、器に盛ってパセリをふる。



Point

電解水素水で煮ると、野菜に味がよく染みます。

# ゆずおろし うどん

ゆずの香りで腸の緊張をゆるめ、鶏もも肉の良質なたんぱく質が腸の修復をサポート。

## ●材料 (2人分)

- 鶏もも肉……………½枚 (150g)
- 粗塩……………小さじ½
- うどん (乾麺)……………120g
- ほうれん草……………1束
- ゆずの皮……………適量
- かつおのだし汁……………600ml
- 酒……………大さじ1
- みりん……………小さじ2
- しょうゆ (淡口)……………小さじ2
- おろし大根……………100g

## ●作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、粗塩を揉みこんで10分ほど置く。
- 2 うどんはたっぷりの酸性水 (分量外) を沸かして袋の表示通りに茹で、ザルにあげてから電解水素水でもみ洗いのする。
- 3 ほうれん草を電解水素水 (分量外) で茹でて、電解水素水 (冷水) につける。粗熱を取ってから水気を絞り、食べやすい長さに切る。ゆずの皮を細切りにする。
- 4 鍋に1とかつおのだし汁、酒、みりんを入れて火にかける。鶏肉に火が通ったらしょうゆを加えて味をととのえる。
- 5 器に2を入れて熱湯 (分量外) をかけ、お湯をきる。4をかけ、おろし大根、ほうれん草、ゆずの皮を添える。



うどんを酸性水で茹でると、麺にコシが出て美味しくなります。



茹でたうどんは、電解水素水 (流水) で洗ってぬめりを取ります。

## Point



そばは電解水素水で茹でると、コシが出て美味しくなります。



茹でた麺は湯を切り、電解水素水 (流水) でしっかりもみ洗いをします。ぬめりや表面のでんぷんを取り除くことで、そばの香りやコシが際立ちます。

# 和風トマト カレーそば



トマトのリコピンが腸の粘膜を保護し、ねぎ類やそばが腸内環境を改善。

## ●材料 (2人分)

- そば (乾麺)……………120g
- トマト……………1個
- 油揚げ……………1枚
- 玉ねぎ……………1個
- 青ねぎ……………1本
- オリーブオイル……………大さじ1
- カレー粉……………小さじ1
- 粗塩……………小さじ½
- しょうゆ・みりん……………各大さじ1
- みそ……………小さじ½
- かつおのだし汁……………600ml

## ●作り方

- 1 そばはたっぷりの電解水素水 (分量外) を沸かして袋の表示通りに茹で、ザルにあげ、電解水素水でもみ洗いのする。
- 2 トマトは8等分のくし形に切る。油揚げは短冊切り、玉ねぎは繊維を断ち切って千切りにする。青ねぎは斜め細切りにする。
- 3 玉ねぎをオリーブオイルで炒める。
- 4 3に油揚げを加えてさらに炒め、しんなりしたらカレー粉と粗塩を加えて炒める。しょうゆ、みりん、みそ、かつおのだし汁を加え、トマトを加えてひと煮立ちさせる。
- 5 器に1を入れて熱湯 (分量外) をかけ、お湯を切る。4をかけてから青ねぎをのせる。

## かつおのだし汁

### ●材料

- かつおの削りぶし……………10g (だしパックでもOK)
- 電解水素水……………600ml
- 昆布……………5cm角を2枚

### ●作り方

お茶パックにかつおの削りぶしを入れる。ポットなどに電解水素水とかつお節と昆布を入れて、冷蔵庫で一晩置く。



# 梅だれ ブリしゃぶ



Point

ブリは電解水素水でサッと洗うと、臭みが気になりません。

梅干しの殺菌・抗菌作用で腸内を健やかにし、ブリのDHAが腸の炎症を抑える。

## ●材料(2人分)

春菊……………1束  
大根……………½本(200g)  
にんじん……………½本(80g)  
長ねぎ……………½本  
しょうが……………1かけ  
豆腐(木綿)……………½丁  
小ねぎ……………適量

A  
梅干し……………2個  
昆布……………5cm角1枚  
電解水素水……………600ml  
酒……………100ml  
ブリ(しゃぶしゃぶ用)……200g  
ポン酢しょうゆ……………適量

## ●作り方

- 1 春菊は食べやすく切る。大根、にんじんはピーラーで薄くスライスする。長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。小ねぎを小口切りにする。
- 2 鍋に(A)としょうがを入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- 3 沸騰したら梅干しを取り出し、種を除いて包丁で叩いてペースト状にして、薬味にする。
- 4 野菜と豆腐を入れ、火を通す。ブリはしゃぶしゃぶしながら、小ねぎを入れたポン酢につけ、3の梅をつけていただく。  
※梅干しは、しそ漬け、はちみつ漬けなどお好みで(はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください)。

Point



- \* 電解水素水で煮込むことで、素材のうまみを引き出します。
- \* 米から炊くおかゆは、途中で混ぜないことでお米の粒が残り、香りや甘みが出て、口当たりも良くなります。



## ホタテのだし汁

### ●材料

ホタテの貝柱(乾物)……………15g  
電解水素水……………600ml

### ●作り方

ポットなどに電解水素水とホタテの貝柱を入れて、冷蔵庫で一晩置く。

里芋が腸を保護し、ごまが腸のぜん動運動をサポート。

## ●材料(2人分)

白米……………1合  
里芋……………2個(120g)  
しょうが……………1かけ  
クコの実……………適量

ホタテのだし汁……………600ml  
(P.3のかつおのだし汁でもOK)  
粗塩……………小さじ½  
黒すりごま、白すりごま……各大さじ1

## ●作り方

- 1 白米は電解水素水(分量外)で洗って30分浸水する。里芋は2cm角に切る。しょうがは皮ごとすりおろす。クコの実は、電解水素水のお湯(分量外)でふやかす。
- 2 鍋に水を切った白米とホタテのだし汁、里芋を入れて、フタをせずに強火にかける。煮立ってきたら粗塩を入れてごく弱火で20分ほど煮る。
- 3 黒ごま、白ごまを混ぜて器に盛り、しょうがとクコの実を添える。

# 里芋の ごまがゆ



腸がよろこぶ、やさしい甘み

# 小豆のチャイ

## 煮小豆の作り方

### ●材料

小豆 ……………200g 粗塩 ……………小さじ½  
電解水素水 ……………1.2L きび糖 ……………100g

### ●作り方

- 鍋に洗った小豆、電解水素水、粗塩を入れてフタをせずに強火にかける。煮立ったら弱火にして1時間ほど、小豆が割れてくるまで煮る。  
※小豆が水面から出ないように注意し、水分が少なくなった場合は、電解水素水(分量外)を追加する。
- 小豆が割れたらきび糖を加え、さらに弱火で2～3分煮る。



電解水素水で煮ると、小豆がふっくらします。

### 保存方法

煮小豆は保存容器に入れ、冷蔵庫で1週間、冷凍庫で2か月間保存可能。



シナモンの代わりに、おろししょうがでもおいしくいただけます。

### ●材料(1人分)

煮小豆 ……………大さじ2  
豆乳 ……………100ml  
はちみつ ……………適量  
シナモンスティック ……………1本

### ●作り方

- 耐熱カップに煮小豆と豆乳を入れ、電子レンジ600wで1分間加熱する(ラップは不要)。甘みが足りなければ、はちみつを加える。
- シナモンスティックで混ぜていただく。

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。