



豆腐とトマトの蜂蜜掛け



クッキングぐれしび

食は夢のかけ橋

第16回



↑ Cooking recipe

材料(3~4人分)

- 木綿豆腐 …………… 1/2丁
- トマト …………… 小2個
- バジル …………… 適量
- 蜂蜜 …………… 大さじ1杯
- 塩 …………… ひとつまみ
- オリーブオイル …………… 大さじ1杯



③ 器に豆腐とトマトを交互に並べます。



② 水を切った豆腐は5mmの厚さに切り、トマトもヘタを取って5mmの厚さに輪切りにします。



① 豆腐は形が崩れないよう、さしに包み、少し時間をおいて水切りします。



② 炊き上がったら下フライパンにセリを加えて混ぜます。

① 米と雑穀をといで、水カップ1 1/2と塩を入れ、30分浸水して炊きます。

← Cooking recipe

材料(3~4人分)

- 五分づき米 …………… カップ1杯
- はと麦・きび・あわ他 …… カップ1/4杯
- そば茶 …………… カップ1/4杯
- 塩 …………… 小さじ1/3杯
- ドライパセリ …………… 大さじ2杯

五分づき米と雑穀のご飯



④ 上から蜂蜜、塩、オリーブオイルをまわしかけて頂きます。



世界の 美女の食卓

前号の「英雄の食卓」に続き、伝説になるほどの美女といわれた人々は、どのような食事をしてその美貌を保ったのかは大いに興味のあるところです。今回は、世界三大美女と、アメリカを代表するPOPミュージシャン・マドンナの食事にスポットを当ててみました。

おのこまち
小野小町(平安前期9世紀頃の女流歌人)
「花の色は 移りにけりな いたずらに
我が身世にふる ながめせし間に」

古今和歌集にあり、百人一首でも有名な小野小町は、36歌仙のただ一人の女流歌人。絶世の美女として名高く、小町に恋をした深草少将に「一日も休まずに百夜通いをしたなら、あなたの胸に抱かれましよう」と「百日通い」を求め、少将が99日で過労のため命尽きるまで通わせ

たというのですから、たいした駆け引き上手だったのでしょう。
全盛期のころに食べたものとしては、マグロ、ウナギ、カツオ、アワビ、ハマグリ、またコーラーゲンの塊でもある熊の手を好んだそうです。こうした素材を美味しく作る料理人が居た、ということにもなるでしょうね。ウリやナシ、スモモや干し柿なども好物に挙げられていますから、肌に良いビタミン類もたくさん食べて、色白といわれた肌を保ったのでしょう。

楊貴妃(719~756 中国・唐の時代の玄宗皇帝に寵愛された女冠)
『旧唐書』に「容姿豊艶にして、歌舞を良くし、音曲に通じ、智算は人に過ぐ」と有りま

すので、ぜひ一度会ってみたい衝動に駆られます。
大好物のライチを、河南から都の長安まで、早馬で10日の道のりを運ばせて食べたとか。カロチン、ミネラル、ビタミンCが豊富で浄血作用もあり、美容効果が高いのです。

これを知ってから私も大好物になったのですが、効果のほどは…。
クレオパトラ(BC70~BC30 古代エジプトレマイオス朝最後の女王)
お風呂、マッサージ、食事にこだわりを持ち、肉を食さず、一日3回体重を測り、運動を好み、太陽には当たらなかつたとあります。そうした美への徹底ぶりは、現代セレブたちの先駆者だったのかもしれないね。

現在では、マドンナ(1958)でしょう。マルチなメガスターとして世界的活躍をし、子を産んでなお見事な体を維持しています。
日本からマクロビオティックのシェフを雇い、全粒穀物、野菜味噌、豆を組み合わせて一日二食の食事でハードな生活をこなしています。

皆さん食事を節制することで美しさを保つことに成功しているのですね。

勇気を出して真剣に鏡と向き合い、今夜のレシピを考えたいものです。

今回のレシピはマドンナのシェフ、西邨マユミ氏の献立からご紹介しました。



星澤クッキングスタジオ
代表取締役 星澤幸子

料理研究家・北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」の「奥様」でもう一品に出演して24年、毎日生出演して北海道の素材にこだわった簡単な料理を紹介。その数5800品を超える。
料理の内容とキャスターとのやり取りの面白さが幅広い層に人気。

日本テレビNNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、日本テレビ「鉄腕ダッシュ」ではTOKIOの長瀬智也さんとの共演を果たすなど全国にも活動の幅を広げる。
宇宙食開発も手がけ、2007年6月1日付で小惑星に星澤幸子の名が「Hoshizawa」として国際天文学連合に登録となる。
料理コーナーへの出演回数は現在もギネス記録を更新中。
2009年11月3日「東久邇宮文化褒賞」受賞。

健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 食べる順番は健康に関係ありますか?
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか?
- 水はたくさん飲んだ方が良いでしょうか?
- 添加物はからだに害がありますか?
- 肉は食べない方が良いでしょうか?
- 1日に30品目食べた方が良いでしょうか?
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 塩分はあまり摂らない方が良いでしょうか?
- 甘いものは良くないというのは本当ですか?
- 休肝日は必要ですか?
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。



発行:ワニ・プラス
1,400円+税

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。