

先生の子 幸子 さん

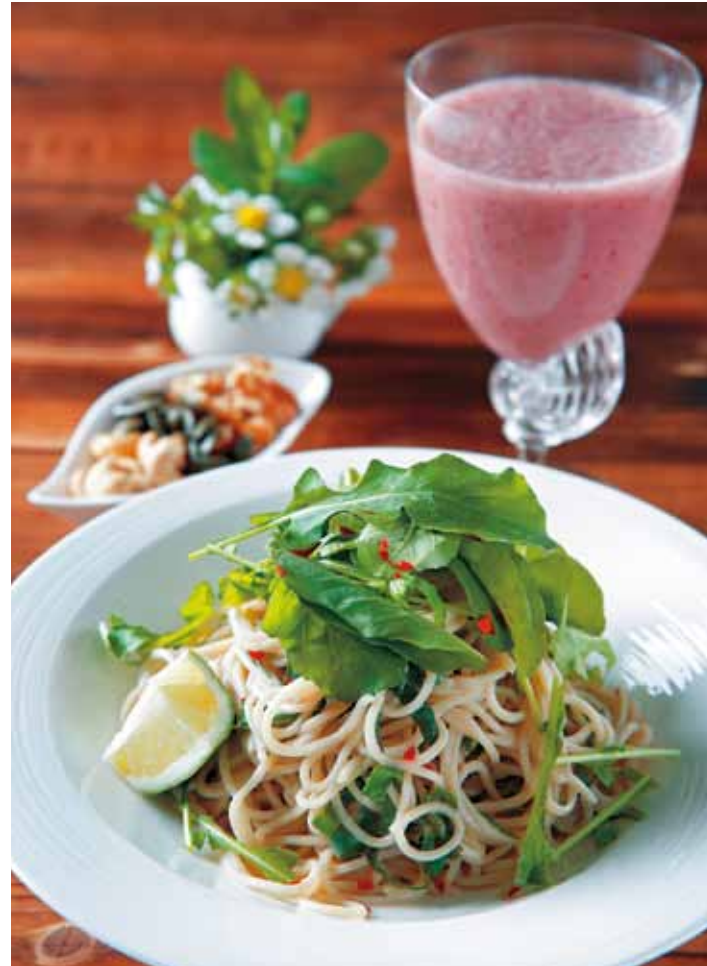


食は夢のかけ橋

クッキングぐれしび

第19回

スパイシー蕎麦サラダ



Cooking recipe



スパイシー蕎麦サラダ 材料(2人前)

- グルテンフリー蕎麦(10割蕎麦) 200g
- ルッコラ 20g
- バジル 2~3枚
- カシューナッツ 30g
- ライム 適量
- 赤唐辛子 少々

ピネグレットソース

- ピーナッツバター 大さじ2杯
- 減塩醤油 小さじ1杯
- ごま油 大さじ2杯
- 米酢 大さじ2杯
- はちみつ 小さじ1杯

① 蕎麦は茹でてから冷水にとってしめ、水切りします。



② ルッコラは水に放してパリッとさせ、バジルとカシューナッツはみじん切りにします。



③ 大きめのボウルにピネグレットソースの材料を全部入れてよく混ぜます。



④ ソースのボウルに蕎麦を入れて混ぜます。



⑤ ルッコラ、赤唐辛子、みじん切りにした材料を混ぜて皿に盛り、ルッコラを天に盛り付けてライムを絞って頂きます。



トップアスリートの 食卓

ノバク・ジョコビッチ氏

「ピーク・ヒューマン・パフォーマンス（人類が行いうる最高のパフォーマンス）。この次元に達することが出来る者はどの世界においても一握りだけで、そこには途方も無い才能と勇氣、断乎とした決意―そしてあらゆる邪魔な要素の排除―のどれ一つも欠くことが出来ない」。

テニス2015年2年連続4度の年間世界王者・41連勝記録を打ち立てたノバク・ジョコビッチは、人体と精神が秘める可能性の引き出し方を教えてくれています。

2012年1月、全豪オープン決勝

史上最長記録5時間53分にも渡る激戦を制した彼は試合後のロッカールームで、二年以上食べていなかった差し入れのチョコレートを食べ「本当に小さなひとかけらだった。口の中に放り込み舌の上で溶けるに任せた。それだけが私の贅沢だった」として「それは世界にたどり着くために必要な代償だった」と言ったそうです。彼の書いた『ジョコビッチの生まれ変わる食事』には私の持てる食事への向き合ひ方が全て書いてあると言っても過言ではありませんでした。

その食やライフスタイルの徹底ぶりときたら…。25年不休で生番組をこなす自分でさえ足元にも及びません。

セルビアに生まれた幼きジョコビッチはテレビでウィンブルドン優勝者の姿を見て「いつの日か、あそこで優勝するのは僕なんだ！」と決心し、熱心なコーチと家族の大きな援助によつて戦時下の国を出て一人ドイツに渡り腕を磨きます。しかしデビュー後大事な場面で突然呼吸困難になり倒れこんでしまいます。それを見ていた祖国の栄養学者イゴール・セントジエヴエツ博士に食べているものを指摘され、グルテン不耐症とわかり、その後の食事改革に取り組みます。「2011年タイトルを10個獲得し、グランドスラムで3勝、そして41連勝、そのために変えたの

はただ一つ、食事だけだったのだ」と語り、また「私が一番驚かされたのは、わずかの变化なのに、もたらされた結果はあまりにも劇的だった」とも語っています。普段は材料を持ち込み全部手作りして食べているようです。

今回はグルテンを含まない十割蕎麦で彼のランチを再現してみました。皆様もご自身の体の声に耳を傾け、輝ける人生にされて頂きたいと存じます。



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「ピクニックワイド」料理コーナーへの出演は25年目になり、昨年9月に6000回を達成。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から人気を集めている。日本テレビNG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。