



手軽に暮らしに取り入れる

マクロビオティック

MACROBIOTIC

「マクロビオティック」とは、穀物や野菜、海草などを中心に、自然と調和した健康的な食生活を目指す考え方です。

監修：ヴィーガンデリ店「niginigi(ニギニギ)」(金沢市西念)



MACROBI RECIPE ①

野菜のかさね煮

野菜の皮もそのままに、水を使わずに作る蒸し煮です。手軽に野菜をたくさん摂ることができる一品です。



栄養が豊富な皮の部分捨てず、アクも抜かず、いろいろな野菜を重ねて蒸し煮するだけの簡単なお料理です。素材の持ち味を引き出すためダシを取らなくてもおいしく、野菜をたくさん食べられる一品ができあがります。

※皮を使うので、安心・安全な野菜をお選びください。

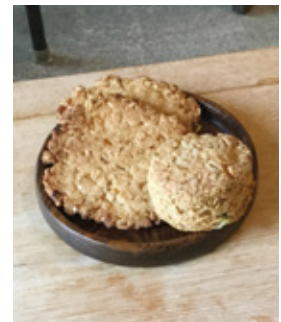
【作り方】

鍋に天然塩をひとつまみ入れて、底からイラストのような順でお好きな野菜を重ねる。フタをして30～40分ほど弱火にかけて蒸し煮する。できあがったら全体をかき混ぜてできあがり。

MACROBI RECIPE ②

マクロビクッキー

乳製品や卵など動物性の食材を使わないクッキーです。白砂糖も使わず、体にやさしい健康的なおやつです。



マクロビオティックの考え方から、バターや卵、牛乳や白砂糖などを使わないクッキーです。体にやさしく、小腹が空いたときにすぐにご覧いただけるおやつです。

【作り方】(4枚分)

粉類(全粒粉や玄米粉など)150gと塩少々を合わせ、箸でよくかき混ぜる。油(菜種油やオリーブ油など)とメープルシロップを大さじ2ずつ加えてさらに混ぜる。生地がまとまったら麺棒などで7ミリ程度の厚さに伸ばす。型抜きして180度のオーブンで15分ほど焼いてできあがり。

Present & Enquete



石川 発

吸湿性の高い自然素材、珪藻土(けいそうど)でつくられた調湿剤です。塩などの調味料容器に入ると、調味料が固まらず、快適にお使いいただけます。サイズ(8ピース):幅120mm×奥行64mm×高さ6mm

SOIL^{ソイル} ドライングブロックミニ(2個セット)を20名様にプレゼントします。

応募方法

ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、アンケートのお答え、本誌を読んだ感想をご記入いただき、下記宛先までお送りください。

〒930-8686 富山市牛島町15-1
北陸電力(株)地域広報部 プレゼント係

ハガキで

平成28年1月12日(火) 必着

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※色は選べませんので、予めご了承ください。
※お客さまからお預かりした個人情報は賞品発送のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に開示したりすることはありません。
※いただいたご感想などは誌面でご紹介する場合がありますので、予めご了承ください。その場合には、個人を特定しない形で記載させていただきます。

アンケート

本誌で関心を持たれた記事はどれですか？

- A 北陸風土彩々
- B エネルギーのいろは
- C 我が家のごちそうレシピ
- D ニュース&トピックス
- E インフォメーション
- F ライフ&カルチャー

えるふぶらざ事務局からのお知らせ

これまで「えるふぶらざ」をお読みいただきありがとうございました。来年度から「えるふぶらざ」をリニューアルし、新しい形でお目見えできるよう準備しております。引き続き、ご愛読いただきますようよろしくお願い申し上げます。