

赤ちゃんを願う女性のための

子宮を温める 料理教室 **1**

毎日の食事で「冷え体質」から「妊娠体質」へ！



イエローハーモニー
小川原智子



ogawaratomoko.com/

子宮を温める元気レシピ

◇光る玄米おむすび◇



材 料	作 り 方
<p>【玄米ごはんを炊く】</p> <p>玄米 3カップ 水 4.8カップ 自然塩 小さじ 1/2 (玄米の分量の1%)</p> <p>自然塩 適宜 のり 2枚 梅干し 3個</p> <p>【必要な調理道具】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・土鍋(マスタークック使用) ・飯台(または大きめのボウル) ・しゃもじ ・平ざる(または平皿) 	<p>【玄米を洗う】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①玄米はボウルに入れて、もみ殻やゴミを取り除く。 ②たっぷりの水を加えて、捧むように両手を軽く擦り合わせて洗う。玄米をざるに上げる。 ③水が澄むまで水を捨てては入れる…を2～3回繰り返す。 ④最後にボウルに水をたっぷり入れた中で、ざるを振って洗う。 ⑤ざるに上げて、水を切る。 <p>注：必要以上に力が入ると玄米に傷をつけるので、やさしくそっと捧み洗いする。</p> <p>【浸水】</p> <p>4～7時間水に浸しておく。</p> <p>【おいしい土鍋炊き玄米ごはんの炊き方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①玄米をざるに上げて水を切って、土鍋に玄米を入れる。 ②玄米に対して1.6倍のお水、4.8カップをやさしく注ぐ。 ③「おいしくなあれ」と玄米の入った土鍋にお話する。 ④自然塩を入れて、蓋をする。 ⑤ 中弱火にかけて20～25分。 (蓋がカタカタ動きはじめて動きが激しくなったら25分たたなくても極弱火にする) ⑥蓋の穴に木栓をして、火加減を極弱火(ほたる火)にして、45～50分炊く。 ⑦最後に30秒ほど中火にして、水分を飛ばして火を止める。 <p>【玄米ごはんの蒸らし】</p> <p>ガスの火から下ろして、15分蒸らす。蓋を開けて、さっくり混ぜ合わせて天地返しする。</p> <p>*土鍋もお鍋によって、炊き時間が異なります。お持ちの土鍋の玄米の炊き時間に合わせてください。また、玄米は圧力鍋や炊飯器でも炊くことができます。</p>

【光る玄米おむすびの作り方】

- ① 体の力を抜いて、肩幅くらいに足を開きます。
- ② 体の中心である丹田を意識します。
丹田の場所は手で4を作って、おへそに人差し指を当てて小指のあたりになります。（おへそから指4本分くらい下）
- ③ 腹式呼吸を繰り返します。
まずは吐いて、吐ききったら吸って…を繰り返します。
- ④ 体がぼかぼか温かくなってきます。
子宮への血の巡りがよくなってきます。
- ⑤ 呼吸が整ったら、膣、肛門、尿管をきゅっと締めます。
その姿勢で「おむすび」をふんわり結びます。
- ⑥ 掌の中で米の一粒一粒と米の持つエネルギー、結ぶ人の気を結ぶイメージをして、三角形の「おむすび」を結びます。

【玄米のパワー】

収穫された米から籾殻だけを取っただけの状態が玄米。ぬかと胚芽が残っているの
で、水につければ芽が出てくる生きたお米です。たんぱく質、食物繊維、各種ビタ
ミン、ミネラルなど、生きていくのに必要な成分がバランスよく含まれ、新陳代謝
を高め、細胞の若さを保ちます。水銀やカドニウムなど重金属を排出する力があり、
便通も整えます。

◇味噌玉（10個分）◇



材 料	作 り 方
<p>味噌 1/2 カップ（約120g）</p> <p>粉末だし 小さじ1</p> <p>わかめ 小さじ5</p> <p>小町麩 10個</p> <p>1個あたり熱湯 3/4 カップ （150cc）</p> <p>【必要な台所用品】 15cm幅のラップ 適宜</p>	<p>【味噌玉の下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・粉末だしは砂糖や塩を加えていない、かつお節やこんぶのだしだけの市販品、または干しいたけなどだしをすりおろし器で粉状にしたものを使ってください。あると風味が出ますが、加えなくても作れます。 ・乾燥わかめは、大きめのわかめははキッチンばさみで食べやすい大きさにカット。 ・小町麩は小さめのものを選ぶ。 <p>【味噌玉作り】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ボウルに味噌、粉末だし、わかめを入れて、スプーンでよく混ぜ合わせる。 ②ラップに味噌を広げて、味噌の上に小町麩をのせる。 ③ラップを使って、味噌で小町麩を包んで、茶巾絞りにする。 <p>【味噌汁作り】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① お椀またはマグカップに味噌玉を1つ入れる。 ② 熱湯を注いで、そのまま1分おく。 ③ 小町麩が戻ったら、箸で味噌を溶いていただく。

【味噌玉作りのワンポイント】

◇味噌玉を包むラップは、塩化ビニールを含まない無添加ラップ、エコラップをおすすめします。

◇保存は、まとめてチャック付きの袋などに入れて冷蔵庫で。冷凍保存もできます。

【バリエーション】

お椀に入れて味噌汁のバリエーションを増やしましょう！

+もずく +とろろ昆布 +干しいたけ（スライス） +青のり +すりごま
+刻みねぎ +豆腐 +油揚げ（油抜きしてスライス）+切り干し大根（洗って食べやすい大きさにカット）など

◇れんこんのベジつくね◇



材 料	作 り 方
<p>れんこん 300g 玉ねぎ 1/4個 しょうが 1かけ分 自然塩 ひとつまみ</p> <p>葛粉（粉末）または片栗粉 大さじ2と1/2</p> <p>ごま油 適宜</p> <p>たれ しょうゆ、みりん、日本酒 各大さじ1と1/2</p>	<p>【ベジつくねの下準備】</p> <p>① れんこんはよく洗う。 ② 皮付きのまますりおろす。 ③ 節が付いているときは、黒いところを取り除いて、捨てないですりおろして使う。 ④ 水気をしぼる（しぼり汁もスープなどに使えます） ⑤ 玉ねぎは皮をむいて、細かめのみじん切りにする。しょうがは皮付きのまますりおろす。</p> <p>【ベジつくね作り】</p> <p>① ボウルにれんこん、玉ねぎ、しょうが、自然塩を入れて、木べらでよく混ぜ合わせる。 ② 葛粉（または片栗粉）を加えて、さっくり混ぜ合わせる。 ③ 4等分して、細長く形を整える。</p>
<p>【必要な調理道具】</p> <p>フライパン&蓋 小鍋 おろし器 木べら 竹串</p>	<p>【ベジつくねを焼く】</p> <p>① ごま油を熱したフライパンにつくねを入れる。 ② 蓋をして、両面蒸し焼きにする。</p> <p>【たれ作り&仕上げ】</p> <p>① 小鍋にたれの材料を入れて、煮詰める。 ② つくねに串を刺す。 ③ たれをからめる。</p>

◇甘酒ソースのスチーム野菜の温サラダ◇



材 料	作 り 方																
<p>お好みの旬の野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも(1センチ輪切り) ・にんじん(ミニ縦にカット) ・れんこん(1センチ半月切り) ・パプリカ(縦1センチ) ・赤カブ(半分) ・玉ねぎ(縦1/4) ・スナップえんどう(筋をひいて開く) <p>【甘酒ソース】</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 80%;">甘酒</td> <td style="text-align: right;">1カップ</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td style="text-align: right;">大さじ3</td> </tr> <tr> <td>自然塩</td> <td style="text-align: right;">ひとつまみ</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td style="text-align: right;">1かけ</td> </tr> <tr> <td>生姜</td> <td style="text-align: right;">1かけ</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td style="text-align: right;">1/4個</td> </tr> <tr> <td>菜種油</td> <td style="text-align: right;">小さじ2</td> </tr> <tr> <td>黒こしょう</td> <td style="text-align: right;">少々</td> </tr> </table> <p>【必要な調理道具】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蒸し器(土鍋など) ・すりおろし器 ・小鍋 	甘酒	1カップ	醤油	大さじ3	自然塩	ひとつまみ	にんにく	1かけ	生姜	1かけ	玉ねぎ	1/4個	菜種油	小さじ2	黒こしょう	少々	<p>【野菜を切る】 野菜は洗って、食べやすい大きさにカット。 (できるだけ皮つきでいただきます)</p> <p>【野菜を蒸す】 ・土鍋で野菜を蒸す。 スナップエンドウ、パプリカなどは最後に入れて、短い時間蒸す(火を入れ過ぎない)</p> <p>【甘酒ソース】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① にんにく、生姜、玉ねぎはすりおろして、小鍋に材料を入れる。 ② 中火にかけ、沸騰したら弱火にする。 ③ ときどき混ぜながらとろみが出るまで火にかける。 <p>【仕上げ】 小さな器に甘酒ソースを入れて、温サラダに添える。</p>
甘酒	1カップ																
醤油	大さじ3																
自然塩	ひとつまみ																
にんにく	1かけ																
生姜	1かけ																
玉ねぎ	1/4個																
菜種油	小さじ2																
黒こしょう	少々																

◇薬膳ぜんざい◇



材 料		作 り 方
小豆	1カップ	【下準備】 ①昆布は5ミリ角に切っておく。 ②デーツは種を取って、粗みじんに切る。 ③小豆は洗って、ざるに上げる。
水	3カップ	
昆布	5cm角1枚	
自然塩	小さじ1/8	
デーツ	5個	
シナモン	好みで適宜	【ぜんざい作り】 ①土鍋に昆布と水を加えて、強火で煮る。沸騰したら火を弱める。 ②水が少なくなってきたら、途中さし水をして、小豆の表面に常に煮汁がかぶっている状態にしてコトコト煮る。 ③小豆が指でつぶれるくらいになるまで煮たら、自然塩、デーツを加えて、蓋をして少し煮る。
てんさい糖	好みで適宜	
【必要な台所道具】 ・土鍋または厚手の鍋 ・小鍋		【仕上げ】 ①器にぜんざいを盛る。 ②シナモン、てんさい糖を振る。

【女子力&子宮力アップには「赤」い食べ物】

- ・女性は血なり
- ・赤い食材は血を増やし、血のめぐりをよくする

◇補血効果

なつめ（デーツ）、小豆、くこの実、かつお、鮭など

◇血液の流れをよくする

トマト、パプリカ、にんじん、ベリー類

【レクチャー①】

◇赤ちゃんがほしいなら〇〇〇とさよなら！

◇子宮を温めるには〇が重要！

◇体がパワーアップするっておきの調理法&生活法