

【元気な一日でさっと作りたいストック】

① きのコストック	腸内環境を整え、免疫力UP、上手に保湿もしてくれ何より「氣」が元気に!
② 玉ねぎ梅酢	肝臓を調え、血液の流れを綺麗にし、何より、口がすっきりします。サラダやごはんに!
③ ひじき煮	貧血な方は動物性で内臓に負担をかけるより、海藻で鉄から血を作る時に必要なミネラルも一緒に摂取し、貧血や、血液の汚れからおなかを綺麗にすることは、病気の方は必須ですね。皮膚粘膜、細胞膜を強くするのに、上手に酸と麴（乳酸菌・酪酸菌・麴菌
④ 麴ドレッシング	おなかを綺麗にすることは、病気の方は必須ですね。皮膚粘膜、細胞膜を強くするのに、上手に酸と麴（乳酸菌・酪酸菌・麴菌
⑤ 白ネギ味噌	鶏肉・卵・乳が多い方は、このネギ味噌で排毒を、免疫力UP、身体温めの最強ストック
⑥ 納豆味噌	消化の良いタンパク質がすぐ取れる。早く病気を治すには「タンパク質+発酵食品」です。
⑦ 梅牛蒡	1週間でヘモグロビン値を4も上げたこの秘密のごぼうの丸煮。鉄から血を作る銅がたっぷり。セルロースも多く、一気におなかかがクリーンに。



①きのこストックだれ

ポイント👉 陰性のきのこは陽性の火をいれることで旨みがぐっとあがります。

材料	分量(作り易い分)	作り方
・ まいたけ	200g	1 きのこは石づきをとり、小房に分ける。
・ しいたけ	200g	
・ えりんぎ	100g	2 鍋を温め、きのこを炒める。塩をして蒸し煮する。
・ 醤油	100ml	
・ みりん	200ml	
・ 塩	少々	3 香りがたったら、調味料を加え、煮立てなじむまで、3～5分煮る

②玉ねぎ梅酢

ポイント👉 玉ねぎがおいしい季節にたくさん作っておきます！
一口で口さっぱり血液サラサラです！

材料	分量	作り方
・ 玉ねぎ	200g	1 玉ねぎはみじん切りにし、梅酢につける。30分置く。
・ 梅酢	50g	

③ひじき煮

ポイント📖

材料	分量
・ ひじき	50g
・ 醤油	大さじ2～3
・ ごま油	大さじ1
・ 水	300g

作り方

【前準備】

1 ひじきは水でもどしておく。ざるで水を切る。

【調理】

2 鍋でひじきを炒め、水をひたひたに加え、醤油を加える。

④麴ドレッシング

ポイント📖

材料	分量（1人分）
・ 梅酢	8
・ 甘酒	40
・ オリーブオイル	30
・ 玄米酢	15
・ 塩	2
・ 白みそ	4

作り方

1 ボウルへ材料をすべて入れてよく混ぜ、乳化させる。

⑤白ねぎ味噌

ポイント📌 冬に食べたい辛味の代表白ネギをタレに仕上げます

材料	分量（作り易い分）	作り方
・ 味噌（米/麦）	100 g	1 ねぎは芯もすべてみじん切りにし、梅酢をふる。
・ 白ネギ	100 g	2 材料すべてを混ぜる。
・ 甘酒	60 g	
・ 梅酢	小さじ1	
・ ごま油	10m l	
・ 片手鍋		
・ 保存容器		
・ 木べら		

⑥納豆味噌

ポイント📌 しっかり混ぜ、しっかり寝かせる。

材料	分量（1人分）	作り方
・ 納豆	200g	1 ボウルで材料をよく混ぜる。
・ 味噌	60g	
・ 甘酒	30g	

⑦梅午房

ポイント📌 貧血の時に食べたい一品

材料	分量（1人分）
・ ごぼう	200g
・ 梅（2個）	40 g
・ 昆布	10cm角
・ 梅酢	小さじ1

作り方

- 1 圧力鍋に昆布・ごぼう・梅干し、梅酢小さじ1を入れて、蓋をする。
水をひたひたにし、圧を5分かける。