



## 豆乳たっぷり雑穀米グラタン

迫 幸代さん (広島酔心調理製菓専門学校)



対象：健康家6人家族の夕食…1人分のエネルギー：722kcal

### 材 料 (2人分)

雑穀米(炊き上がり)	110g
鶏もも肉	70g
玉ねぎ	1/2個
マッシュルーム	3~4個
白ワイン	30ml
ミックスチーズ	30g
パルメザンチーズ	10g
サラダ油	大さじ1
無塩バター	10g
パセリのみじん切り	適量

### <ベシャメルソース>

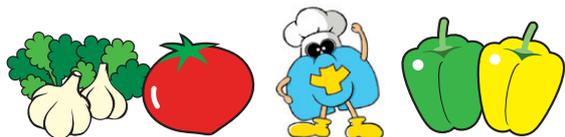
小麦粉	40g
無塩バター	40g
無調整豆乳	600ml
塩	2g
コショウ	少々

### 作り方

- ① ベシャメルソースを作る。鍋にバターを入れ、弱火にかけて溶かす。小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。
- ② ①を弱火に掛けながら、豆乳を3回くらいに分けて混ぜ入れる。濃度が付くまでよく混ぜ、塩とコショウで味を調え焦げないようにしながら、しっかり火を通す。
- ③ 玉ねぎは薄切り、マッシュルームはざっくり切り、熱したフライパンにサラダ油大さじ1/2とバターを入れ、玉ねぎとマッシュルームを炒める。
- ④ 鶏肉を一口大に切り、サラダ油大さじ1/2で炒めて塩・コショウ(分量外)で軽く下味を付けておく。
- ⑤ 鶏肉にある程度火が通ったら③を入れ、しんなりしたら白ワインを加えて軽く煮込む。
- ⑥ グラタン皿にバター(分量外)を塗り、その中に炊いた雑穀米、⑤、②のベシャメルソースを入れ、上にミックスチーズ、パルメザンチーズを散らして230℃で18分焼く。
- ⑦ 最後にパセリを振る。

## ★ One Point

雑穀米(玄米・うるち米・黒米・大豆加工品)は精白米と同じようにとぎ、浸け置き時間は1時間以上にし、水加減は白米より10%程度多めにして炊きます。



## レシピを考えた理由

年齢的なものによる体調不良気味で、季節の変わり目にはアレルギー性鼻炎、更年期障害によるフラッシュ、めまい……といろいろある中で、ある人から雑穀米を勧めて頂き、食べてみました。初めは物足りなく感じていましたが、食べ続けているうちに少しずつですが、体が変化し始め、便通が良くなって、体も少しずつ軽くなり1日を健康に過ごせるようになりました。

この食材を家族全員に美味しく食べてもらえるように、グラタンにしました。ベシャメルソースは、本来は牛乳ですが、豆乳に変更し、生クリームを入れずに、さらにバターも少なめ、塩分も控えめにしました。ぜひ食べてみてください。



illustration by awoino

## 選 評

ご自身の体調不良が、白米から雑穀米に切り替えることで改善した経験から生まれたレシピです。雑穀には、現代人に不足しがちな、食物繊維、ミネラル、ポリフェノール類が豊富です。よく噛んで食べることで筋肉を刺激し、血液循環を良くするなど、雑穀には栄養面以外にも健康づくりに良い影響を与える要素が詰まっています。

迫さんは、世代の異なる家族全員に美味しく食べてもらえるよう、好物のグラタンにアレンジしつつ、動物性脂質の多い生クリームを豆乳に代替するなどの工夫をされました。家族と一緒に同じものを食べ、美味しさを共感できることも、健康づくりに大切な要素です。