

明日の健康は今日作られる

夢21

2017年
8月号

特集

甲状腺のトラブル一挙解消! 完全保存版

甲状腺機能低下症・亢進症による
だるさ 倦怠感 動悸 息切れも
首の腫れ しこり むくみも退く!
甲状腺の機能を正す **自力ケア**

甲状腺橋本病 バセドウ病

最新治療から甲状腺ホルモンの分泌を正す生活術まで満載!
甲状腺機能悪化の意外な原因「副腎疲労」の対処法も初公開!

甲状腺疾患の**最新治療** 病医院
リストアップ

2017

甲状腺疾患の大敵「ストレス」を消す
瞑想呼吸法で症状が改善! 薬をやめられた!

薄毛 抜け毛の悩み一掃!
太い黒髪が増えたと人気!
毛母細胞が**ゴボウ育毛剤**
活性化する

3分マインドフルネス呼吸

病医院でも活用する今話題のストレス低減法!
だるさが消え橋本病もバセドウ病も克服できた!

甲状腺ホルモン正しにはライオンあくび
機能亢進症には免疫機能を正す半日断食
甲状腺腫瘍・機能低下症にはマイルド加温など

甲状腺正常化生活術

首イボ 消えた! 乾燥肌も
小ジワも解消する **アンス美容液**

こむら返り むくみがスッと解消!
たった1分で血流アップ↑

もむより
効く! **ふくらはぎ絞り**



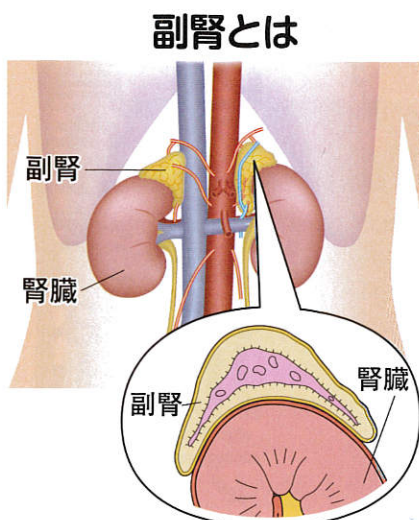
甲状腺の病気を悪化させる
副腎疲労を解消し機能回復!

ゆる **グルテン** **コツ&**
フリー食 **レシピ**

超簡単!
座って
できる!



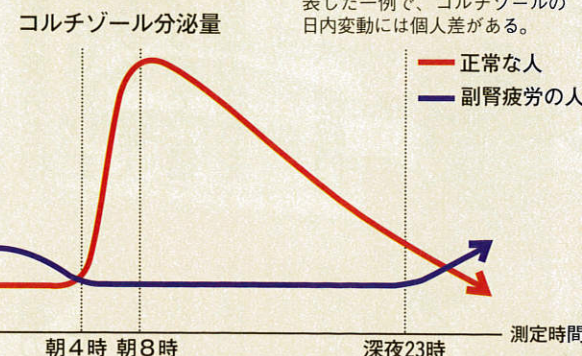
副腎疲労とは



副腎は腎臓の上についている3センチほどの小さな臓器で、血圧、血糖、水分・ミネラルなどの体内環境を一定の状態に保つためのホルモンを分泌している。また、コルチゾールというストレスに対抗するホルモンも分泌する。

ストレスが多いと副腎が働きすぎて疲弊してしまい、コルチゾールの分泌が相対的に不足する（副腎疲労の状態）。

*このグラフは、およその傾向を表した一例で、コルチゾールの日内変動には個人差がある。



副腎疲労になると

- * 朝がつかなくて起きられない
- * 強い倦怠感があり、生活するだけで疲れる
- * いつも虚無感を感じる
- * カフェインを取らないとやる気が出ない
- * 急にキレてしまう
- * 18時以降に元気になるなどの症状が現れる

な病気のベースになることも明らかになってきているのです。その病気のひとつに甲状腺の自己免疫疾患があります。副腎と甲状腺は、どちらも

ホルモンを分泌する内分泌系の器官で深い関係にあります。す。米国の抗加齢学会では、甲状腺疾患を治療するさいに、副腎の状態を確認し、機

マインドフルネス呼吸で副腎疲労が改善しないならゆるグルテンフリー食



パンなどの小麦粉をさけよう

らも大変に重要な臓器です。そして、ストレスを感じたときにコルチゾールというホルモンを分泌することから、ストレス腺とも呼ばれています。

副腎疲労の治療だけで甲状腺の数値が改善
橋本病やバセドウ病など、甲状腺疾患の患者さんの中には、「治療をしてもなかなかよくならない」「症状が落ち着かない」という人がいます。こうした人は「副腎疲

新事実！副腎の疲労で免疫を調整不足し、甲状腺の病気を悪化させる人が多い

スクエアクリニック院長・副院長
ほんまりようこ りゅうすけ
本間良子・龍介

「副腎」とは、左右の腎臓の上についている小さな臓器で、重さは一つ3〜5グラムしかありません。しかし、血圧や血糖値、体内の水分量やミネラルを調整するなど、生命活動に重要なホルモンを50種類以上も分泌しています。

副腎とは、左右の腎臓の上についている小さな臓器で、重さは一つ3〜5グラムしかありません。しかし、血圧や血糖値、体内の水分量やミネラルを調整するなど、生命活動に重要なホルモンを50種類以上も分泌しています。

コルチゾールには、ストレスが人体へ与える悪影響を抑える働きがあります。そのため、ストレスが多いほど副腎はコルチゾールをたくさん分泌する必要があります。過度に働かなくてはなりません。

その状態が長く続くと、副腎は疲れ果てて働きが低下し、コルチゾールの分泌量がストレスに対して相対的に減ってしまいます。その結果、体がストレスと十分に戦えなくなり、体にさまざまな症状が現れてきます。その状態を副腎疲労というのです。

副腎疲労になると、全身の疲労感を始め、気力が湧かないといった「ウツ症状」などが出るだけでなく、さまざま

能が低下しているときは副腎の治療を始めるように指導しています。中には副腎疲労の治療だけで、甲状腺の数値が改善する人もいます。理由は3つあります。

副腎疲労と甲状腺疾患を併発する人が多い

では、なぜ甲状腺疾患の治療と副腎疲労の治療は、切り離せないのでしょうか。その理由は3つあります。

1つ目は、免疫機能が乱れるからです。実は、コルチゾールには免疫機能をちょうどいいバランスにコントロールする働きがあります。そのため、副腎疲労になってコルチゾールの量が相対的に足りなくなると、免疫機能が乱れて、自分の体を攻撃する橋本病やバセドウ病などの自己免疫疾患を招いたり、その病態が悪化したりしやすくなるのです。

2つ目は、ストレスが増えることです。コルチゾールが相対的に減少することによ

て、ストレスに対処しきれなくなり、甲状腺にとって大敵なストレスが増大します。その結果、橋本病やバセドウ病が悪化しやすくなるのです。

3つ目は、副腎疲労が起こると甲状腺の機能が低下するからです。甲状腺は、エネルギー代謝を活性にするホルモンを分泌する器官です。そのため、副腎が疲弊しているとこれ以上副腎に負担がかからないように、甲状腺の働きを抑制して代謝を抑え、全体のバランスを取ろうとします。

例えば、橋本病の人に副腎疲労があると、副腎が甲状腺の働きにブレーキをかけてしまうので、いくら治療しても甲状腺の機能が回復しづらくなるのです。

橋本病やバセドウ病などの甲状腺疾患の患者さんの多くは、程度の差はありますが、副腎疲労を併発している人がほとんどです。そのため、甲状腺疾患の人は、副腎のケアをすることが重要なのです。

★「夢21」次号10月号は9月1日発売です。ただし、北海道九州各県は4日発売。

副腎疲労は小麦粉のグルテン腸の炎症が原因で治すグルテンフリー食が有効

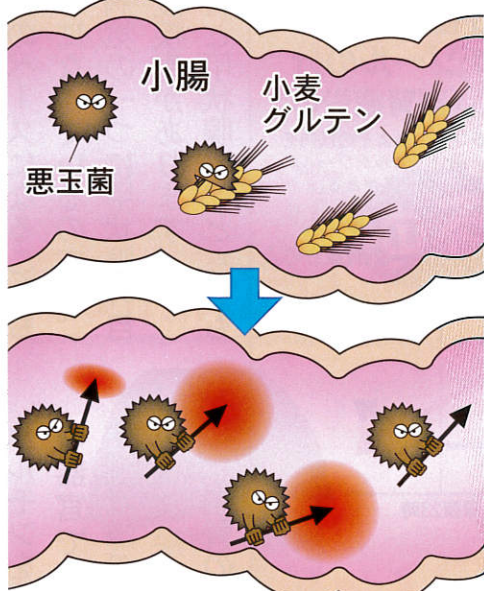
ほん まりよう こ りゅうすけ
本間良子・龍介

小腸で菌がグルテンをエサにして増殖する

橋本病やバセドウ病の患者さんの中には、副腎疲労を招いている人がおおいいます。副腎疲労があると、症状が改善しづらくなるので、橋本病などの人は副腎の疲れを取る事が大切です。

副腎疲労の原因は、継続的

小腸で炎症が起こる



小腸の中で悪玉菌がグルテンをエサにして増殖し、炎症が起こる。すると、その炎症を抑えるために、副腎は大量の cortisol を分泌。この状態が続くと副腎が疲弊してしまう。

ため、体内の炎症が多いほど cortisol が必要となります。炎症そのものは体内のあちこちで起きますが、中でも cortisol を多量に消費している場所が「腸」です。

腸というと、便秘や下痢など大腸のトラブルを思い浮かべる人が多いですが、副腎疲労を招く炎症は小腸で起きています。大腸には多くの菌が住みついていますが、健康的な人の小腸にはほとんど菌はいません。しかし、副腎疲労の人の小腸には、悪玉菌が増殖して腸壁に炎症を起こしていることが多いのです。

その悪玉菌が増殖する原因の一つが小麦粉や大麦、ライ麦に含まれる「グルテン」というたんぱく質です。実は、

グルテンは小腸の悪玉菌の絶好のエサであり、とりすぎれば増殖に拍車がかかります。また、健康な小腸は、粘膜の細胞と細胞がきちんと結びついており、必要な栄養だけを吸収します。ところが、人によっては、小腸の悪玉菌の増殖で細胞の間のすき間がゆるくなることもあり、本来なら入るべきでない物質も入り込み、炎症を起こす場合があります。

さらに、橋本病などの自己免疫疾患を起こしている人は、免疫機能が乱れているため、抗体（特定の物質を排除する免疫物質）がでやすくなっています。グルテンは特に抗体がでやすく、交差反応を起こしやすい物質です。交差反応というのは、特定のアレルギー（抗体の対象となる特定の物質）以外でも、構造が似ているものに抗体が反応して攻撃することです。そのため、一度グルテンの抗体ができると、さまざまな物

質に反応して炎症を招きます。

このように、グルテンは小腸に炎症を招き、cortisol を大量消費する原因になるのです。

そこで、私は副腎疲労の患者さんに、グルテンを食事からなるべく除く「グルテンフリー食」をすすめています。グルテンフリー食を実践するのは簡単です。基本は小麦粉が主材料の食品をさけるだけです。

青魚を積極的にとろう

小麦粉が主材料のものには、パンやラーメン、うどん、焼きそば、パスタなどの麺類、お好み焼きなどの粉物、ケーキやクッキーなどの洋菓があります。これらをやめる

だけでも、グルテンの摂取量は大きく減ります。パンやパスタが大好きという人は、頻繁に食べないで、ご褒美としてたまに楽しむようにしてみてもいいでしょう。そのほかには、揚げ物の衣やカレーのルーにも小麦粉が使われているので注意してください。副腎疲労の人にとって、がんばりすぎは大敵なので、グルテンを8割カットできたらいいという、ゆるい気持ちで取り組んでください。

逆に、アジやイワシなどの青魚に多く含まれているオメガ3脂肪酸は、小腸の炎症を抑える作用があるので、積極的にとるようにしてください。実際に、グルテン・カゼインフリー食にしたらだけで、副腎疲労が治った人はおおおいいます。また、米国の医療現場では、甲状腺疾患の患者さんに、グルテン・カゼインフリーの食事指導を行って、症状がなかなか改善しない人は、ぜひグルテン・カゼインフリー食で、副腎をいたわる食事を心がけてみてください。

こだわりの逸品

ヤマブシタケのひ・み・つ

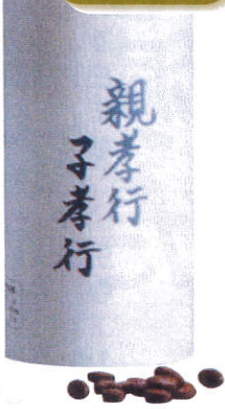
中国では四大珍味として高級料理や薬膳の素材として珍重されています。

脳の神経細胞の成長にかかせないNGF〔神経成長因子〕の合成に関わる物質が含まれていることが明らかになりました。

脳の入り口には「血液脳関門」があり、ヤマブシタケの中の二つの有用成分はゆうゆうとそこを通過します。

親孝行 子孝行

頭も身体もこれで安心



(450粒) 10,260円

内容成分 高含有
イチョウ葉抽出物〔日本産〕
ヤマブシタケエキス末〔2倍濃縮〕
霊芝エキス末〔15倍濃縮〕

お申込みは電話かハガキで!!

電話でお申込みは(受付時間:朝9時~夜6時 土・日・祝日休)

0120(40)5599

FAXは24時間受付 FAX 072(254)7885

ハガキでのお申込みは

〒590-0024 大阪府堺市堺区向原中町4-7-20
薬の山下薬局
お名前 山田 太郎
お住所 〒590-0024 大阪府堺市堺区向原中町4-7-20
お電話番号 072-254-7885
お買い求め合計金額 9,720円以上の場合 送料手数料サービス
※お支払い方法は到着時に代金引き換えてください。商品到着後5日以内は返品交換ができます。但し、返品料はご負担下さい。●リポルピング払いも可能です。※表示価格は全て消費税別です。

ネットショップの楽天市場でもお買い求めいただけます。

薬の山下薬局

〒590-0024 大阪府堺市堺区向原中町4-7-20

副腎疲労を併発橋本病の症状が

グルテンフリー改善し薬も減った

ほんまりようこ りゅうすけ
本間良子・龍介

半年で甲状腺の
検査値が安定した

副腎疲労はグルテンフリー

1・カゼインフリー食（以下、グルテンフリー食）を行えば改善してきます。実際、長い間副腎疲労だった夫は、治療とグルテンフリー食で治りました。以来、夫も私もグルテンフリー食を続けて

副腎疲労度チェック

- ☐ 朝、起きるのがつらい
- ☐ 午後2～4時くらいが特に疲れている
- ☐ 夕方になると元気になる
- ☐ コーヒーがないと仕事はかからない、やる気が出ない
- ☐ 塩辛い物が無性に食べたくなる
- ☐ 集中力、記憶力が悪くなった
- ☐ 立ちくらみがする
- ☐ 冷え症、慢性便秘である
- ☐ 何もかも嫌になることがある
- ☐ 病気、ケガなどが治りづらい
- ☐ 性欲の著しい低下
- ☐ 日常的なことが疲れる

上記の中で3個以上当てはまったら副腎疲労の可能性がある

います。副腎疲労が改善すれば、橋本病やバセドウ病などの症状も和らぐことが少なくありません。

飯田美幸さん（50代・仮名）は橋本病を患い、長年薬を服用していました。しかし、薬が効かなかったり、動悸がするなど薬の副作用が出たりと、症状が安定しなかつ

たのです。そのため、いくつもの甲状腺の専門病院に行きましたが、症状が改善することはありませんでした。飯田さんは、朝の目覚めが悪い、気分が落ち込みやすい、関節が痛い、体が冷える、髪の毛がパサパサで皮膚も乾燥してかゆい、といったさまざまな症状があり、長い間つらい日々を送っていました。そんな飯田さんが私のクリニックを訪れたのは5年前のことです。私の著書を読み、自分の症状は橋本病だけでなく、副腎疲労も原因かもしれないと思ったそうです。飯田さんを診察すると、重度の副腎疲労でした。そこで私は、治療とともに自宅では

グルテンフリー食を行うように指導しました。すると、グルテンフリー食を始めてから半年後には、甲状腺の検査値が安定するようになったのです。飯田さんは自己免疫の抗体があるので、薬はやめられませんが、少量の薬だけで症状をコントロールできるようになりました。その後も、グルテンフリー食を続けた飯田さんは、今ではすっかり元気になり、積極的に外出し趣味も活発に楽しめるようになっていきます。

クリニックには、飯田さんのほかにも橋本病の患者さんや、またバセドウ病の患者さんも来院します。そういった人たちもグルテンフリー食を行っており、症状が安定しやすくなっているのです。

このように、グルテンフリー食で橋本病やバセドウ病の症状が軽減する場合もあるので、通常の治療だけで改善しない人は試してみることをおすすめします。



今日から
グルテンフリー食が
誰でもすぐ始められる！

材料選びと調理のコツ

橋本病やバセドウ病の症状がなかなか改善しない人は、副腎が疲弊しているかもしれない。そんな人、そうだった人は、グルテンを含む小麦や大麦、ライ麦をとらないグルテンフリー食を試してみよう。いきなり、グルテンフリー食といわれても、どうしたらいいのかわからないという人も多いと思いますので、ここからはグルテンフリー食のコツを紹介します。

始める前に、グルテンフリー食は厳密にはなく、ゆるく行えばいいと念頭においてください。がんばりすぎはストレスになります。

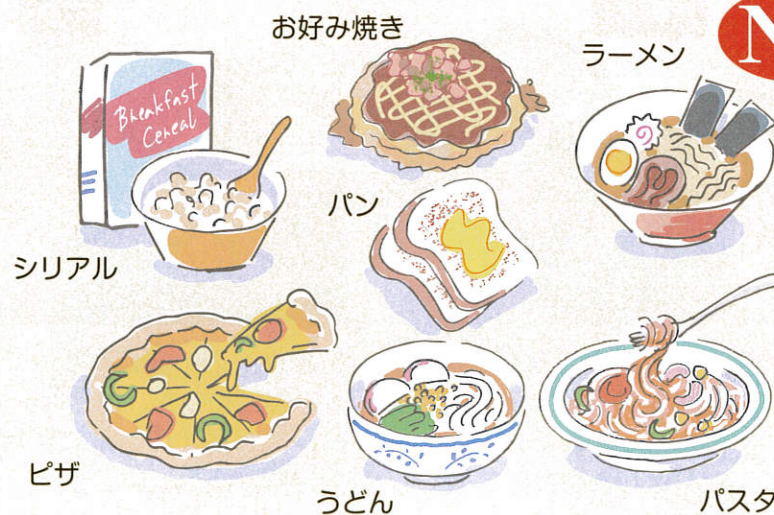
グルテンフリー食で、まず実践してほしいのは、主食にパンや麺類などではなく、ごはんを食べることです（コツ1）。ごはんが主食の私たちは日本人にとって難しいことではないでしょう。コツ1が習慣化したら、主食以外で小麦を含んでいる食品や料理に注意を向けましょう（コツ2～4）。

ここまでできたら、ゆるグ

コツ1

主食は基本的に
ごはん中心にする

食事の基本はごはん＋おかずを心がけよう。そうすれば、下記のようなグルテンの多い主食を口にする機会は自然と減る。



グルテンフリー食は実践できているといえるでしょう。ときには、ラーメンなど小麦を多く含んでいる料理や食品を食べたいと思うことはあると思います。我慢のしすぎもストレスになるので禁物です。たまにであれば、楽しんでも問題ありません。また、小麦をほかの食品で代用した

り（コツ5）、最近増えてきているグルテンフリー食品を活用したり（コツ6）するのもおすすめ。もっとしっかりグルテンフリー食を行いたいという人は、調味料にも目を向けてください（コツ7）。グルテンフリー食はコツをつかめば簡単なので、ぜひ試してみてください。

便利な市販の グルテンフリーの食品を 活用してみよう

コツ 6

麺やお菓子などを食べたい人は、グルテンフリー食品を活用してみるのもおすすめ。最近では米粉の麺、トウモロコシのパスタ、パンケーキ用のミックス粉、米粉のぎょうざの皮などのグルテンフリー食品がある。



OK

調味料の原材料を チェックしてみよう

コツ 7

◆例：中濃ソースの場合◆

○品名：中濃ソース ○原材料名：野菜・果実（トマト、プルーン、りんご、レモン、にんじん、たまねぎ）、醸造酢、糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、食塩、澱粉、香辛料、酵母エキス、（原材料の一部に大豆、りんごを含む） ○内容量：10g×10

OK

小麦が
入っていない

○品名：中濃ソース ○原材料名：糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、野菜・果実（りんご、トマト、たまねぎ、レモン）、醸造酢、本醸造醤油、食塩、香辛料、澱粉、こま、酵母エキス、昆布エキス、かつおだし、（原材料の一部に小麦、大豆、りんごを含む） ○内容量：500ml ○賞味期限：

NG

小麦が
入っている

※すべてのメーカーを調べていません。あくまでも参考とし、それぞれの原材料を確認してください。

同じ調味料でも商品によって小麦や大麦などを使っているものと使っていないものがある。一度、原材料を確認して使っていない商品を定番にするといい。

なお、しょうゆやしょうゆが入った調味料は必ず小麦が含まれているのでさけたほうがいいが、ゆるグルテンフリー食では気にしないでOK。

基本的にグルテンの入っている調味料

しょうゆ、麦みそ、めんつゆ、ボン酢、ゴマドレッシングや青じそドレッシングなどの和風系ドレッシング、そのほか、しょうゆを使っている合わせ調味料など

メーカーによって違う調味料

ウスターソース、オイスターソース、顆粒だし、合わせみそ、ドレッシング（和風系以外）など

基本的にグルテンの入っていない調味料

砂糖、塩、酢、料理酒、本みりん、ケチャップ、マヨネーズ、豆板醤、豆みそ、米みそなど

小麦が必ず入っているしょうゆ

名称：こいくちしょうゆ（本醸造）
原材料名：大豆（遺伝子組換えでない）、小麦、食塩
内容量：500ml
賞味期限：右下に記載
保存方法：直射日光を避け常温で保存してください
開栓後の取扱い：開栓後は冷蔵庫に保存し、お早めにご使用ください

しょうゆは大豆と小麦を材料にして醸造するので、必ず小麦が含まれている。どうしても気になる人は、小麦不使用のアレルギークリーなしょうゆを使おう。

OK



小麦を使わない
しょうゆ

たまり
しょうゆ

小麦粉が多い 食品を知ってさけよう

コツ 2

NG



食べる頻度の高い食品の中で、小麦や大麦などが主材料になっているものは把握してさけられるようにしておこう。上記のほかに、ホワイトソースや焼売の皮、ビールなどもあげられる。

揚げ物は 竜田揚げがおすすめ

コツ 3

NG



料理工程を思い出すとわかるが、揚げ物は小麦粉やパン粉を使うことが多いので注意。揚げ物を食べるときは、フライやから揚げ、天ぷらより、衣が片栗粉の竜田揚げにしよう。

OK

おやつに 洋菓子や スナックはさける

コツ 4

NG



クッキーなどの焼き菓子やケーキは小麦粉の塊なので、おやつには果物やゼリーなどがいい。スナックを食べたいときは、米やトウモロコシが材料のものを選ぼう。

小麦粉を米粉、 片栗粉で代用する

コツ 5

ハンバーグや肉団子などのひき肉のつなぎや、ムニエルなど表面にまぶすとき、揚げ物の衣など小麦粉を料理に使う場面はいくつもある。そのようなときは米粉や片栗粉を代わりにして料理を作ろう。そのほか、ドライおからパウダーやコーンスターチも活用できる。

片栗粉



ひき肉のつなぎやから揚げの衣の代用に。食材の表面にまぶすとモチモチ、しっとりとした食感になる。

米粉



ルーやスープのとりつけ、揚げ物の衣、焼き菓子、パンなど多くの料理に代用できる。

揚げ物 2種

米粉の
フライドチキン

米粉のサクサク食感が
クセになる

米粉の フライドチキン

【材料 (2人分)】

- 手羽元…8本
ニンニク、ショウガ…
各2分の1かけ
A マーマレード…大さじ1
しょうゆ*…大さじ1
塩・コショウ…少々
酒…大さじ2分の1
B 米粉…大さじ2
片栗粉…大さじ2
揚げ油…適宜

【作り方】

- ①ニンニク、ショウガは
すりおろす。手羽元は
ビニール袋に入れてA
を加え、よくもみ込ん
で10分おく。
②①に混ぜ合わせたBを
まぶし、180度Cの油
でこんがり色よく揚げ
て油を切る。

空揚げより
竜田揚げで食べよう

サバの 竜田揚げ

【材料 (2人分)】

- サバ切り身…1尾分
塩…少々
A 砂糖…小さじ2
しょうゆ*…大さじ2
B ショウガ…1かけ
片栗粉…大さじ2
揚げ油、レモン…各適宜

【作り方】

- ①レモンはくし形に、ショ
ウガはすりおろす。サ
バは一口大のそぎ切り
にして塩をふり、5分
おく。ペーパータオル
で水けを取る。
②①に混ぜ合わせたAを
からめ、5分おいて片栗
粉をまぶす。170度C
の揚げ油で色よく揚げ
て油を切る。皿に盛り、
好みでレモンを添える。

*しょうゆはあれば小麦を
含有していないものを使用
する。(37頁参照)。

サバの
竜田揚げ

【材料 (1枚分)】

- 豚スライス肉…50g
ナガイモ…200g
米粉…150g
A 卵…1個
キャベツ…100g
B 昆布茶…小さじ2分の1
オリーブオイル…大さじ1
ソース、青のり、カツオ節…適宜

【作り方】

- ①ナガイモはすりおろし、キャベツ
は粗みじん切りにする。ボウルに
Aをすべて入れてよく混ぜる。
②フライパンにオリーブオイルをひ
き、豚肉を並べる。その上に①を
流し入れて焼く。焼き色がついた
ら裏返し、蓋をして火を通す。
③食べやすい大きさに切って器に盛
り、お好みでソース、青のり、カ
ツオ節をかける。

モチモチふわふわの食感

ナガイモと米粉のお好み焼き



副腎疲労を取りだるさも疲れも吹き飛ばす

絶品 グルテンフリーレシピ

【料理制作】アプリークッキングスタジオ主宰 飯嶋知晴

朝食にもおやつにもOK

米粉と豆腐のパンケーキ



【材料 (4枚分)】

- 米粉…150g
絹ごし豆腐…150g
A 卵…1個
オリーブオイル…大さじ2
B 砂糖…大さじ2
オリーブオイル…大さじ1
メープルシロップ、果物…各適宜

【作り方】

- ①Aをボウルに入れてなめらか
になるまで泡立て器で混ぜる。
②フライパンにオリーブオイル
をなじませ、①の生地を4分
の1流し入れて両面焼く。同
様にもう3枚焼いて器に盛り、
お好みでメープルシロップや
果物といっしょに食べる。

ルウを使わなくてもおいしい 米粉で作る王道カレー

【材料 (4人分)】

- 豚ローススライス肉…300g
塩・コショウ、カレー粉…各少々
ジャガイモ…大2個
ニンジン…1本
タマネギ…2個
ニンニク、ショウガ…各1かけ
オリーブオイル…大さじ2
カレー粉…大さじ2
米粉…大さじ4
水…800ml
B ケチャップ、ソース…各大さじ3
しょうゆ*…大さじ2
塩・コショウ…少々

【作り方】

- ①ジャガイモとニンジンは一口
大の乱切りにし、ジャガイモ
は水にさらす。タマネギはく
し形に、ニンニクとショウガ
はみじん切りにする。豚肉は
一口大に切り、塩・コショウ
をしてカレー粉をまぶす。

- ②鍋にニンニク、ショウガ、オリ
ブオイルを入れて中火にかけ、香
りが立ってきたら豚肉、タマネギ、
ジャガイモ、ニンジンの順に加えて
炒め、カレー粉を加えてさらに
炒める。

- ③鍋に米粉を加えて水で少しずつ延
ばす。沸騰してきたら弱火にして
蓋をし、15分煮込む。Bを加え、
塩・コショウで味を調える。



*しょうゆはあれば小麦を
含有していないものを使用
する。(37頁参照)。

極細パスタのカッペリーニに見立てて

ビーフンの冷製トマトパスタ風

【材料（2人分）】

ビーフン…120g
トマト…2個
バジル…3～4枚
オリーブオイル…大さじ4
塩・コショウ…適量
レモン汁…小さじ2

【作り方】

- ① トマトは湯むきをして角切りにし、バジルは千切りにする。
- ② ビーフンは沸騰した湯で2～3分ゆで、ザルにあけて水洗いし、水けを切る。ボウルにビーフンとトマト、バジルを入れてオリーブオイルをからめる。
- ③ レモン汁、塩・コショウで味を調えて器に盛る。



味がしっかりからんで美味

スペアリブの米粉豆鼓蒸し

【材料（2人分）】

スペアリブ…6本
米粉…大さじ3
豆鼓…大さじ1
ニンニク…1かけ
はちみつ…大さじ2

【作り方】

- ① 豆鼓はみじん切りに、ニンニクはすりおろす。
- ② ビニール袋にスペアリブとAを入れて、よくもみ込んで15分おく。
- ③ ②に米粉をまぶして耐熱皿にのせ、蒸気の上だった蒸し器で20分蒸す。



【材料（8個分）】

豆腐…100g
A 卵…1個
米粉…150g
B 砂糖…大さじ4
C オリーブオイル…大さじ4
豆乳…適量
ジャム…適宜

【作り方】

- ① Aをボウルに入れてなめらかになるまで泡立て器で混ぜる。Bを加えてゴムへらでたたむように混ぜる。2cm厚さの長方形に整えてスケッパー（カード）で8等分に切り分ける。
- ② 天板に生地を並べて表面に豆乳を塗る。180度Cのオーブンで30～35分焼く。好みでジャムをつけて食べる。

洋菓子も米粉で作れる！

米粉のスコーン

