

# バセドウ病・橋本病

# 甲状腺

首のはれ  
 動悸 息切れ  
**機能低下症**  
**機能亢進症**  
 イライラ 手のふるえ  
 倦怠感

## 機能回復セラピー

セルフケア&  
最新治療ガイド

甲状腺の検査値が改善! 医師も活用の **マインドフルネス呼吸**

橋本病のだるさ・冷え・むくみに  
**マイルド加温入浴**

機能低下症のこむら返り一掃!  
**ふくらはぎ絞り**

乱れた免疫を正す! バセドウ病にもおすすめ  
**半日断食&野菜ジュース**

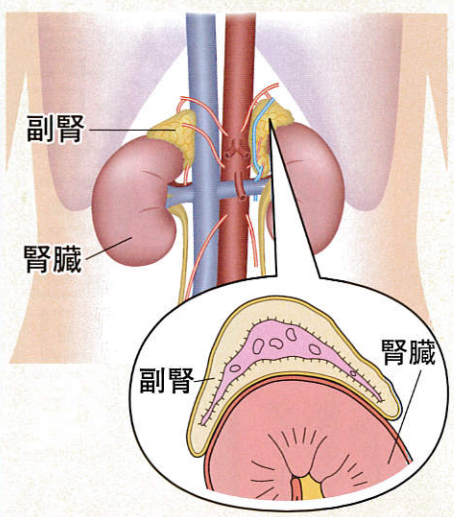
甲状腺機能を高めると病医院で注目!  
**グルテンフリー食** レシピつき



その症状は  
バセドウ病?  
橋本病?  
誌上  
**甲状腺検診**

甲状腺疾患の  
**最新治療**  
 ◆エタール注入療法◆  
 ◆内視鏡手術◆  
 など

### 副腎とは



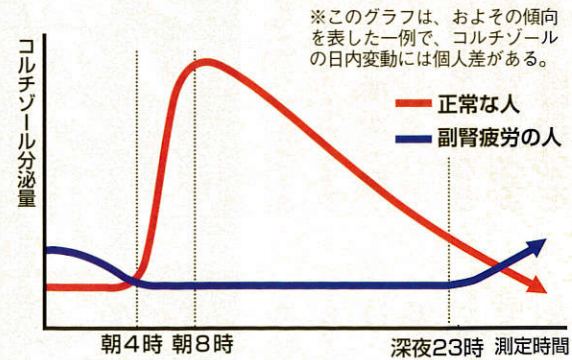
副腎は腎臓の上についている3センチほどの小さな臓器で、血圧、血糖、水分・ミネラル量などの体内環境を一定の状態に保つためのホルモンを分泌している。また、コルチゾールというストレスに対抗するホルモンも分泌する。

**副腎疲労の治療だけで甲状腺の数値が改善**  
副腎疲労になると、全身の疲労感を始め、気力が湧かないなどの「ウツ症状」が出てきます。さらに、症状が出るだけでなく、さまざまな病気のベースになることも明らかになっています。その病気の一つが甲状腺の自己免疫疾患です。  
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。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。副腎疲労の

治療だけで、甲状腺の数値が改善する人もいるほどです。  
**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。その理由は三つあります。  
一つめは、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、免疫機能が乱れます。その結果、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

### 副腎疲労とは

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）。



- 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時以降に元気が出る
- などの症状が現れる

# 副腎疲労を回復し甲状腺の機能も高めると医療現場で

## 注目の食事療法 グルテンフリー食



疲れやすい人は要注意

**ストレス過多の状態が副腎疲労を引き起こす**  
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「副腎疲労」に陥っている可

能性があります。  
副腎とは、腎臓とはまったく関係のない、独立した臓器です。左右の腎臓の上についている小さな臓器で、重さは一つ3〜5g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（無機栄養素）を調整するなど、生命活動

### 甲状腺疾患の隠れ重大原因は副腎の疲労で 甲状腺ホルモンの分泌をストレスも増大させる

に重要なホルモンを50種類以上も分泌している、小さいなが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。  
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、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、肉体にも精神にも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ふのです。

スクエアクリニック  
院長・副院長  
ほんまりよこりゆうすけ  
本間良子・龍介

●本間良子先生・龍介先生が診療されているスクエアクリニックは、〒212-0013 川崎市幸区堀川580ソリッドスクエア東館1階 044(511)4199です。

# 副腎疲労を回復する食事法は小麦粉のグルテン摂取量が減り腸の炎症を防ぐグルテンフリー食

ほんまりよこ ちゅうすけ  
本間良子・龍介

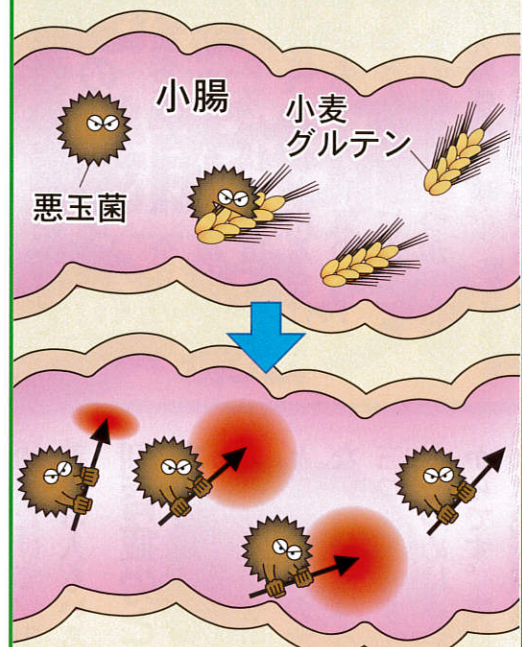
## 小腸で悪玉菌がグルテンをエサにして増殖する

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、症状が改善しにくくなるので、甲状腺疾患の人は副腎の疲れを取ることが大切です。

副腎疲労の原因は、継続的に強いストレスがかかり、コルチゾールというホルモンを多く必要とする状態が続くことです。ストレスは、心の負担だけでなく、気温の変化、ウイルス感染、大気汚染、食品添加物なども原因になります。

ストレスによって、私たちの体内では炎症が起こりますが、コルチゾールはこの炎症を抑える働きをします。そのため、体内の炎症が多いほどコルチゾールが必要となります。炎症そのものは体内のあちこちで起きますが、中でもコルチゾールを多量に消費している場所が「腸」です。

## 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、副腎は大量のコルチゾールを分泌。この状態が続くと副腎が疲弊してしまう。

腸というところ、便秘や下痢など大腸のトラブルを思い浮かべると、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。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になり、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

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でない物質まで入り込み、炎症を起こす場合があるのです。

さらに、橋本病やバセドウ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（病原体と戦う物質）が得意やすくなっています。グルテンは特に抗体が得意やすく、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、構造が似ている物質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うまく、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、コルチゾールを大量消費する原因になるのです。

## グルテンフリー食で副腎をいたわる食事を

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。基本は小麦粉が主原料の食品をさけるだけで

す。小麦粉が主原料の食品には、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子がありません。

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、頻りに食べないで、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。炭水化物をとりたいたいときは、



パンなどの小麦粉をさけよう

乳製品に含まれるカゼインもグルテンと同様に交差反応を起こしやすいので、さけたほうがいいでしょう。ヨーグルトや牛乳の代わりとしておすすめなのが、豆乳や豆乳製品です。

また、乳酸菌は乳製品からではなく、植物性乳酸菌を豊富に含む味噌、納豆、甘酒などの発酵食品からとるのがよいでしょう。

副腎疲労の人にすす

んで食べてほしいのが魚です。特に、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。亜麻仁油、えごま油、しそ油もオメガ3系の油なので、おすすめです。オメガ3脂肪酸は、副腎疲労の治療に用いられるサプリメントにもなっているほどです。

多くの人が「油は悪」と考えているようですが、これは間違いです。副腎ケアの視点でいえば、油にはいい油と悪い油があり、オメガ3系に代表されるいい油をしっかりとることが肝要になります。

実際に、グルテン・カゼインフリー食に変えただけで、副腎疲労が治った人はおおぜいいます。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います。橋本病やバセドウ病の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。

# グルテンフリー食を **今日から** 手軽にスタート! **食材選び**と**調理**の **ポイント** & **クッキング**レシピ



## がんばりすぎずに ゆるく行こうがポイント

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。そういう人は、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七つのポイントを紹介しましょう。

始める前に、グルテンフリー食は厳密にではなく、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るからです。

グルテンフリー食で、まず実践してほしいのは、主食にパンや麺類ではなく、ごはんを食べることです(ポイント1)。ごはんが主食の私たち日本人にとって難しいことではないでしょう。ポイント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

### ポイント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」を心がける。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。



しょう(ポイント2~4)。ここまでできたら、「ゆ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、ラーメンなどの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、楽しんで問題ありません。また、小麦をほかの食品で代用したり(ポイント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(ポイント6)するのもおすすめです。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(ポイント7)。グルテンフリー食はポイントを押さえれば簡単に取り入れられるので、ぜひ試してみてください。ポイントをふまえたレシピも紹介しています。材料をひと工夫するだけで、おいしさはそのままに、おなじみの料理がグルテンフリー食に変身します。

# グルテンフリー食を始めた橋本病の患者さんは 甲状腺の検査値が安定し減薬後も体調は良好

ほんまりよこ 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・カゼインフリー食(以下、グルテンフリー食)を行えば改善していきます。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、動悸などの薬の副作用が出たりと、症状が安定しなかったのです。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。事実、飯田さんを診察

## 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がかたどらない、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高い

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(病原体と戦う物質)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を取り戻し、積極的に外出して趣味も活発に楽しんでいます。

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バセドウ病の患者さんが来院しています。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。

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、小麦や大麦が不使用の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。

**例 中濃ソースの場合**

**小麦が入っていない**

**OK**

○品名:中濃ソース  
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

**小麦が入っている**

**NG**

○品名:中濃ソース  
ぶどう糖果糖液糖、砂糖、小麦、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:300ml○賞味期限:

\*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。

**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、ポン酢、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、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

ポイント **7** 調味料の原材料をチェックする

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**



ポイント **6** 市販のグルテンフリーの食品を活用する

**小麦が必ず入っている しょうゆ**

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向けや、たまりしょうゆを使おう。

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

**OK**

小麦を使わないしょうゆ



**OK**

たまりしょうゆ



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**



竜田揚げ

天ぷら フライ



から揚げ

**NG**

ポイント **4** 揚げ物は竜田揚げがおすすめ

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意外と多い。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**

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

ポイント **5** 小麦粉を米粉、片栗粉で代用する

食べる頻度の高い食品の中で、小麦や大麦などが主原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。下記のほかに、ホワイトソースや焼売の皮、ビールなどもあげられる。

**NG**



マカロニ

ぎょうざの皮

おふ カレールウ

ポイント **2** 小麦粉が多い食品を知ってさける

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。

**NG**



ポイント **3** おやつに洋菓子やスナックはさける

# 米粉のフライドチキン



米粉のサクサク食感がクセに!

## 材料(2人分)

- サバ切り身……1尾分
- 塩……少々
- 砂糖……小さじ2
- A しょうゆ\*……大さじ2
- しょうが……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、しょうがはすりおろす。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の揚げ油で揚げて油を切る。皿に盛り、レモンを添える。

# サバの竜田揚げ



から揚げより竜田揚げで食べよう

\*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。(61頁参照)

## 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の油でこんがり揚げて油を切る。

## 材料(2人分)

- 豚スライス肉……50g
- ナガイモ……200g
- 米粉……150g
- A 卵……1個
- キャベツ……100g
- 昆布茶……小さじ2分の1
- オリーブオイル……大さじ1
- ソース、マヨネーズ、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、好みでソース、マヨネーズ、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

副腎疲労の回復に！ だるさも疲れも吹き飛ばす

# グルテンフリー レシピ

【料理制作】アプリールクッキングスタジオ主宰 飯嶋知晴

絶品



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
- 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、好みでメープルシロップや果物と食べる。

## 材料(4枚分)

- 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
- A 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、オリー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。Aを加え、塩・コショウで味を調える。



ルウを使わなくてもおいしい

# 米粉で作る王道カレー

\*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。(61頁参照)。

# サーモンの ドライおからソテー



ドライおから  
を小麦粉  
の代わりに  
使おう！

## 材料(2人分)

サーモン……2切れ  
塩・コショウ……少々  
ドライタイム……少々  
ドライおから……適量  
オリーブオイル……大さじ1

## 作り方

- ①サーモンは塩・コショウをしてドライタイムをまぶす。ドライおからを全面に薄くつける。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、サーモンの皮目を下にして焼く。焼き色がついたら裏返して火を通し、油をきって器に盛りつける。

極細パスタの  
カップペリーニに  
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分ゆでたら水洗いし、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・コショウで味を調べて器に盛る。

## 材料(16個分)

豚ひき肉……100g  
A 塩……小さじ4分の1  
オイスターソース……大さじ1  
B ラード……大さじ1  
キャベツ……100g ニラ……2分の1把  
L 塩……小さじ4分の1 ニンニク……1片  
油揚げ……8枚  
ごま油……大さじ1 酢じょうゆ、ラー油……適宜

## 作り方

- ①キャベツはみじん切りにして塩をまぶして10分おき、しんなりしたら絞る。ニラは小口切り、ニンニクはすりおろす。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切って袋にする。
- ②ボウルにAを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。Bを加え、しっかり混ぜる。
- ③油揚げに肉種を詰める。ごま油を敷いたフライパンで蓋をしながら両面に火を通す。好みに酢じょうゆ、ラー油でいただく。

# 油揚げギョウザ



油揚げで  
より香ばしく

## 材料(2人分)

スペアリブ……6本  
米粉……大さじ3  
豆鼓(とうち)……大さじ1  
A ニンニク……1かけ  
L 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。
- ③②に米粉をまぶして耐熱皿にのせ、蒸気の上上がった蒸し器で20分蒸す。



味がしつかり  
からんで美味

# スペアリブの 米粉豆鼓蒸し

米粉は炒めずに  
入れるだけ

# 鶏とキノコの 豆乳シチュー

## 材料(4人分)

鶏モモ肉……1枚  
塩・コショウ・ナツメグ……少々  
キノコ(好みのもの)……100g  
タマネギ……1個  
オリーブオイル……大さじ2 米粉……大さじ4  
豆乳……4カップ パセリ……適宜

## 作り方

- ①鶏モモ肉は2センチ角に切り、塩・コショウをする。タマネギはスライス、キノコは食べやすく切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉を炒め、色が変わったタマネギを加えて炒める。キノコはさっと炒め、米粉を加える。
- ③豆乳を少しずつ加え、沸騰してきたら弱火にして10分煮込む。塩・コショウ、ナツメグを加え、味を調える。
- ④器に盛り付け、パセリを添える。

# 米粉のスコーン



洋菓子も  
米粉で作れる！

## 材料(8個分)

A 豆腐……100g  
L 卵……1個  
米粉……150g  
B 砂糖……大さじ4  
L オリーブオイル……大さじ4  
豆乳……適量  
ジャム……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。Bを加えてゴムへらでたたむように混ぜる。2割厚さの長方形に整えてスケッパー(カード)で8等分に切る。
- 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。好みにジャムを添える。