

モロヘイヤと パイナップルのスムージー

繊維質の多いモロヘイヤとパイナップルをミキサーにかけると、フワフワの口当たりに。くせがなく、スムージー初心者にもおすすめ。

【材料】約250ml分

モロヘイヤ(葉)…10g

パイナップル…¼コ(約180g)

【作り方】

1 モロヘイヤは葉を摘み取る。パイナップルは皮と芯を除き、一口大に切る。

2 1の材料と水50mlをミキサーにかけ、なめらかになるまで混ぜる。

ミキシングのコツ

材料をミキサーで混ぜるとき、繊維が多かたい素材は、あらかじめ小さく切ってから入れるようにします。また、フルーツなどの水分が多くやわらかい素材を先に入れ、その上にかたい素材を入れると、ミキサーを傷めることなく、なめらかに混ぜることができます。ミキサーの刃が回りにくいときは、無理に回さず、水を少しずつ加えて調節しましょう。



山田真実子

やまだ・まみこ 日本野菜ソムリエ協会認定ジュニア野菜ソムリエ。ローフードマイスター。貸し農園やベランダで野菜を育てる菜園愛好家。野菜好きならではのレシピ、食を通したライフスタイルをさまざまな形で提案している。



【教えてくれた人】

秋葉睦美

あきば・むつみ ローフード研究家。ATTIVAローフードスクール校長。ローフードと手作り酵素を取り入れたダイエットコーチング、講演活動、レシピ開発など活動は多岐にわたる。近著に『手づくり酵素ダイエット』[ぶんか社]がある。

ところどころです。トマトやキュウリの皮なども、きちんとミキシングすれば気にならないので、まるごと使うことができます。

初めてでも飲みやすいスムージーは、果物と野菜を8対2の割合でミキシングしたもの。野菜を多くとりたいときは、7対3程度に野菜をふやしてもよいでしょう。

素材の熟し具合などによって多少味が変わるので、分量を加減したり、はちみつや柑橘類などで甘みや酸味を加えたりしてもかまいません(47ページのコラム参照)。

常温で飲むのが基本ですが、暑い日には素材を冷蔵庫で冷やしておく、少量の水を加えるなどの工夫をすることで、いつそうおいしく飲むことができます。

ゴーヤーの トロピカルスムージー

南国生まれのフルーツと、ゴーヤーは相性バツグン。
苦みが少なくなり、さっぱりと爽快な後味がくせになりそう。

[材料] 約250ml分
ゴーヤー… $\frac{1}{4}$ コ
パイナップル… $\frac{1}{8}$ コ(約100g)
マンゴー… $\frac{2}{3}$ コ

[作り方]

1 ゴーヤーは縦半分になり、タネとワタをスプーンなどで取り除いて、7~8mmの薄切りにする。パイナップルとマンゴーは皮と芯、タネを除き、一口大に切る。

2 1の材料と水100mlをミキサーにかけ、なめらかになるまで混ぜる。



朝スムージーでダイエット!

野菜や果物をたっぷり使ったスムージーは、体を健康に保つために欠かせないビタミン類や、デトックス効果のある食物繊維を効率よく摂取できることから、ダイエットに取り入れるのもおすすめです。

本格的なダイエットのためには、1ℓ程度のスムージーを1日数回に分けて飲むのが理想的ですが、まずは朝食前にコップ1杯を飲むことから始めてみましょう。繊維と水分がたっぷりのスムージーを朝に飲むことで、便秘解消の効果があり、栄養素の吸収もいっそうよくなります。また、植物が持つ酵素を非加熱で体に取り入れることは、消化、吸収の働きを助け、代謝を活発にする効果もあるとされています。



キュウリとキウイの 香味スムージー

ミョウガと梅干しの和の風味がアクセント。
キリッとした酸味で、疲れが吹き飛びます。

[材料] 約250ml分
キュウリ… $\frac{1}{4}$ 本
キウイフルーツ…2コ
ミョウガ… $\frac{1}{2}$ コ
梅干し… $\frac{1}{4}$ コ
ライム果汁… $\frac{1}{2}$ コ分

[作り方]

1 キュウリはへたを除き、キウイフルーツは皮をよく洗い、それぞれ一口大に切る。ミョウガは薄切りにする。梅干しはタネを取り除く。

2 1の材料と水50mlをミキサーにかけ、なめらかになるまで混ぜる。

3 2にライム果汁を加え、もう一度軽くミキサーを回して混ぜる。

