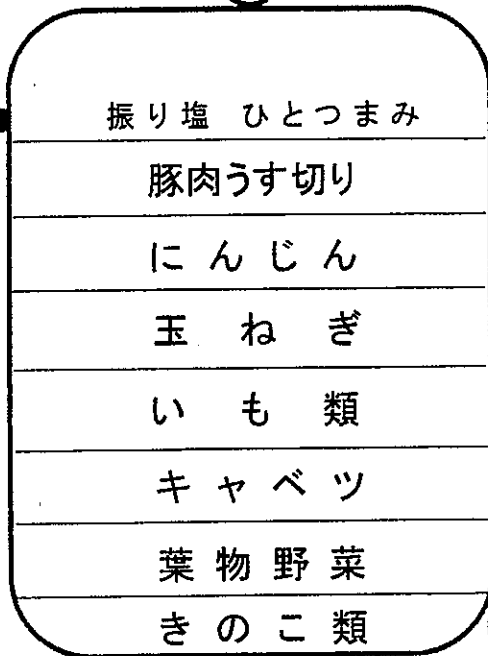


## 野菜をおいしく食べるヒント

重ねる順番



重ね煮とは…

下に向かって伸びる根菜・上に向かって伸びる葉菜の双方の「伸びる力」を利用した煮方です。

砂糖やみりんがなくても野菜の甘みをしっかりと引き出します。

1. 全ての野菜をなるべく同じ大きさに切る。
2. 野菜を順番に重ね、ふたをし弱火でゆっくり時間をかけて火を通す。ふたの穴はホイルをつめたりしてふさがるとよい。
3. 焦げ付くようであれば、誘い水を入れる。
4. 20~30分していい香りがしてきたら出来上がり。

アレンジ方法

加えるもの	料理例
塩・しょうゆ ドレッシングなど	温野菜サラダ 和え物
水 牛乳・豆乳 カレールー	スープ カレー・シチュー
小麦粉	お好み焼き チヂミ



## 野菜から食べるヒント

### 食事の一口目を野菜から食べる

~サラダ・和え物・みそ汁何でもOK~

**野菜を食べられる状態にして、タッパーへいれておく**

ミニトマト・きゅうり・キャベツ→洗ってタッパーへ  
ブロッコリー・スナッフえんどう→ゆでておいてタッパーへ

**料理中、野菜を切ったら、はじっこをパクッ**

**お父さんのおつまみは、まず刻んだキャベツをだしておく**

これは一例です。あなたのオリジナルな野菜の食べ方のコツを見つけてください。

おまけ…  
だけど結構大切

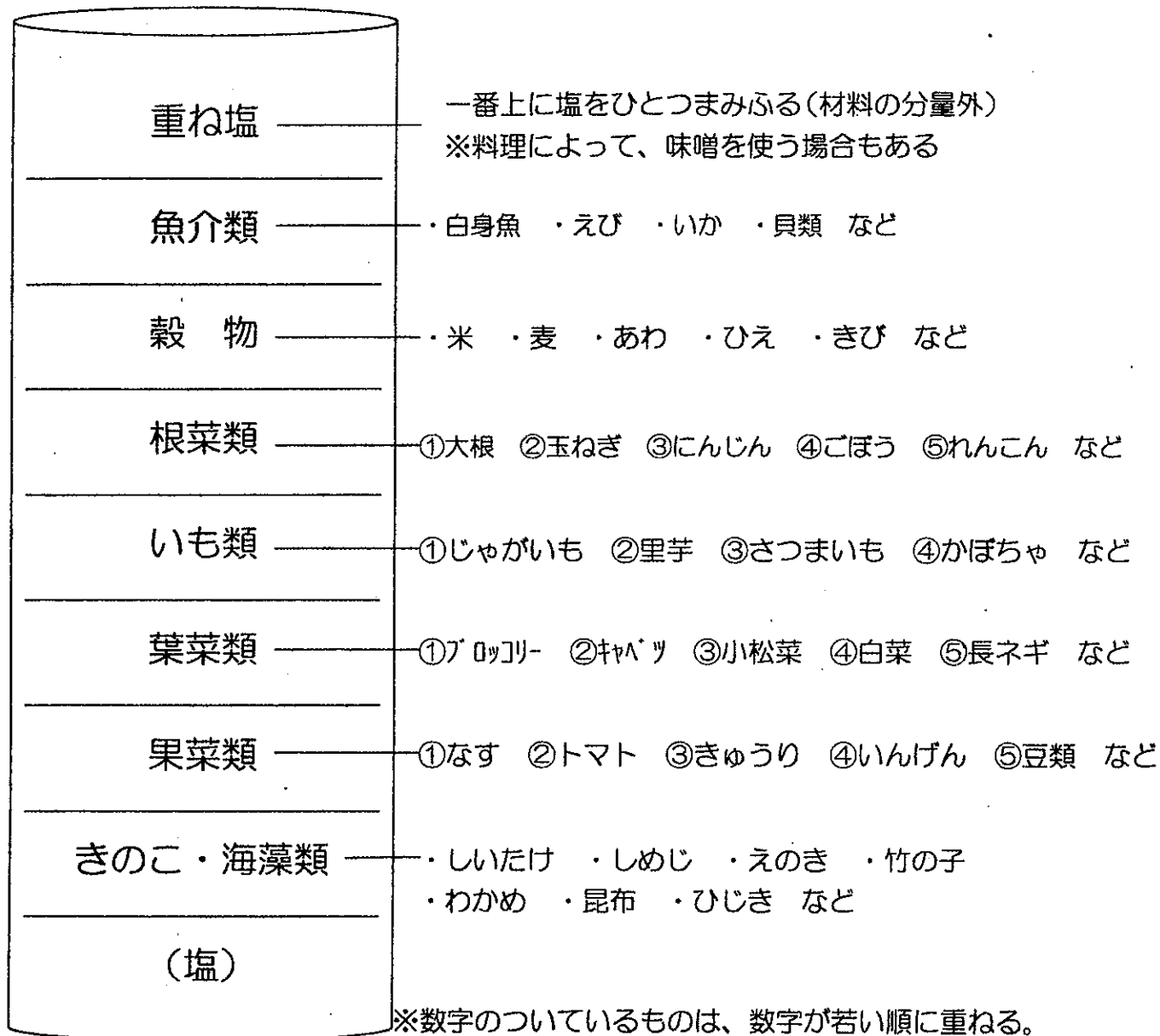
口から入れた糖を効果的に使うタイミングは、食後1時間後ごろに動くことです!!!

# 重ね煮の原則



焦げつきそうなときは  
誘い水を入れる

蒸気が逃げないように  
フタに穴があいて  
いないものを使う



- ※数字のついているものは、数字が若い順に重ねる。
- ※同じ性質のものは、多少位置が上下してもよい。
- ※乾物は生の場合と同じ位置に置く。
- ※動物性のものは、植物性のものより上に置く。
- ※こんにゃくはほとんどが水分なので一番下にする。

船越康弘さんが提唱する「重ね煮」の方法です。  
詳しくは「百姓屋敷わら」ホームページや  
書籍をご参考ください。