



ベジタリアン料理家・erico さん考案!

# プレマシャンティを使った、今日から取り入れてみたくなるレシピ

Daily Recipe  
with Prema Shanti

erico

1970年生まれ。ベジタリアン料理家、マクロビオティック望診法指導士プロフェッショナル。[ericoのNeoベジタリアンお料理教室]、[Neoベジタリアン指導者養成講座]を主宰。京都在住。美大卒業後、タイルモザイクアーティストとして活動。2軒のカフェの立ち上げ＆マネージメントを経て、重度のアトピーだった息子と暮らす経験や「完全菜食」の実践体験を生かし、時代に沿ったプラントベースの料理＆スイーツを伝えている。

Comment

私は44歳で17年ぶりに第2子を出産したのですが、その直後にケーキ屋の友人が病院に手作りのご飯を運んでくれたのです。食に対して私と「同じ眼鏡を持つ彼女」の作るご飯なら毎日食べたい!と思えましたし、涙が出るほど嬉しかったのです。「プレマシャンティ」は私にとってやっと出逢えた「同じ眼鏡を持つ友人」です。自分がいつか自然に運る時、肉

体に分解できない化学物質を溜めないでいたいと思います。そのため、不安なレトルト食品や加工品、特に巻で「ベクレル」とまで揶揄されるカレーなどは使わず生活していますが、タイトなスケジュールが続くと料理家でありながら誘惑に陥られます。そんな時プレマシャンティの加工品は「友人の手作りご飯」同様に信頼できて安心です。

## 『HEMP オイルのアイオリソース風』 with 長芋サラダ

●材料 (2人分)

〈ドレッシング〉

- バオバブフルーツパウダー……大さじ1
- 玉ねぎだけのシーズニング……小さじ1/2
- 精進白だし……大さじ2
- Hemp オイル……大さじ1

〈サラダ〉

- アボカド (角切り) ……1/2 個
- 長芋 (スライス切り) ……適量
- 青のり……適量
- 昔ながらの紅しょうが (みじん切り) ……適量

※ドレッシングはケーキのクリーム絞り袋に入れて絞り出しても可。

●作り方

- ドレッシングを材料を上から順に小さめの泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- お皿にサラダの材料をのせ、ドレッシングをかけて出来上がり。



Editor Comment

今回はまろやかな酸味の「バオバブフルーツパウダー」と手軽に使える「玉ねぎだけのシーズニング」を使ってトロミあるソースに仕上げました。トッピングにはビタミンB12が摂取できる、「青のり」の風味が相性バツグンでお勧めです。



Use This Prema Shanti

麻の実油 (ヘンプシードオイル)

185g (カナダ有機認証)  
希望小売価格 3,456 円+税  
275g (カナダ有機認証)  
希望小売価格 3,800 円+税

カナダ有機認証。油の概念を覆す搾りたてのジュースのような風味の麻の実油 (ヘンプシードオイル) です。カナダ産有機認証の麻の実 (ヘンプシード) を100% 使い、オイルに熱が加わらないよう1滴ずつゆっくりと搾り取った油を、紫外線カット率99.8%の真っ黒な瓶に充填しました。オイルのエキスパート Gold Top Organics と日本インベスト、プレマ株式会社との3社のパートナーシップで生まれた、味噌や醤油にもぴったりとあう次世代のオメガ3油です。

キッチンを素敵な薬箱に

# 「プレマシャンティ®」と作る新習慣

写真/片山拓 レシピ考案/erico



毎日の食事に、何を選びますか? ライフスタイルが多様化し、より簡素に、より素早く食事ができる時代だからこそ、「何を選び、何を食べるか」はあなた次第です。明日のなりたい自分を目指して、食材を選ぶこと。そんな機会を与えてくれるのが「プレマシャンティ®」です。

## 食があなたを作る

樹木が水と光合成で成長するように、人間は食べ物で活力を得ます。言葉を変えるなら、あなたの食べたものが身体の細胞に生まれ変わっているということ。そして少なからず、身体的・精神的な健康にも影響を与えているものです。多くの東洋文化が受け継いできた「身体のバランスを整える」食の役割を、もう一度見直しませんか。キッチンには、未来のあなたのための薬箱です。プレマシャンティ®は、「天との愛と、内なる平安」を意味します。オーガニック認証食材をはじめ、動物性不使用「ベジタリアン」やグルテンを含まない「グルテン・フリー」など、幅広くとり揃えるプレマシャンティ®は、ひとりひとりの体質や好みにあわせた食材を選ぶあなたをお手伝いします。

You Are What You Eat

## あなたは満足ですか? 日本の食の選択肢

日本の食は戦後の激動に沿うように、大きく変化し続けてきました。共働きが主流になり、加速する毎日に合わせるように、時間をかけて調理した食べ物よりも、コンビニエンスストアを冷蔵庫代わりに生活する世代も増えていきました。食の選択は豊かになっていくのに、それぞれの考えや想い、体質にあわせて選択しようとする「選ぶ」ものがない事実には、自然と驚きます。私たちの顔かたちが違うように、本来は食に対する姿勢も千差万別です。

キビ砂糖の使用有無も表示し、あなたにあわせた食の選択のお手伝いをしています。

## 100年後も残る食

私たちの祖先が知恵を働かせ、工夫を凝らして磨きあげた種々様々な伝統製法は、先人の叡智が宿っています。例えば、お味噌。例えば、お醤油。自然からの恵みを生かし、時の流れと四季の移ろいが育て上げたものたちは、文化を異にした場所であっても、さらにと光り輝く銘品です。香りや味、食感までもが人工的に作り出せる現代だからこそ、残したいのは本物です。豊かな四季に育まれた日本の食は、世界に第五の味覚「うまみ」の存在を伝えた繊細な味覚をやしなう貴重な食文化であり、歴史と共に育まれた伝統的な食材に満ちています。品質を支える真っ正直な作り手と、彼らに染み込んだ先人の叡智に支えられ生まれ続けるこれらの食材こそ、形を変えず次の世代に引き継いでいきたい。その想いを共にする人々に支えられ、プレマシャンティは、100年後の私たちに向け、「古いけれど、どこか新しい」温故知新の日本の伝統を紡いでいます。



# 無水！新玉ねぎの精進カレー

Use This Rema Shanti

## ●材料 (4人分)

- A
- マッシュルーム (半分にカット) ……約 20 個 (エリンギや本しめじでも OK)
  - ローリエ ……1 枚
  - 新玉ねぎ (薄切り) ……2~3 個分
  - トマトピューレ ……150g
  - 「精進白だし」 ……50cc
  - 「我が家のカレーのもと」 ……1/2 袋 (約 70g)
  - 発芽ゴマペースト (金) ……大さじ 1~適量

## ●作り方

1. 圧力鍋に A を上から順に入れ、中火にかけ圧が上がったら弱火にして 15 分加圧。自然と圧が下がるのを待って蓋をあける。
2. 精進白だし、カレーのもとを加え、よくかき混ぜてから火にかけ、ひと煮立ち。
3. 火を止めてから お好みで発芽ゴマペーストを加え混ぜて出来上がり。



**Editor's Comment**  
 圧力鍋で蒸し煮にした新玉ねぎとキノコを精進白だして美味しく味つけ。そのままでも十分美味しいトマト煮込みなんです。我が家のカレーのもとで美味しく美味しいお家カレーの完成です。



グルテン検査済み

**我が家のカレーのもと (中辛)**  
 135g 希望小売価格 539 円+税  
 お米の国「日本」発、米粉ベースのカレーが誕生しました。酵母エキス不使用でグルテン・フリー検査済。キッチンで揃えられる原料だけを使い、味覚のプロたちがつくりあげた具材の旨みを生かすフレーク状のカレーパウダーです。うまみ調味料には分類されない「酵母エキス」ですが、味を底上げする「旨味のもと」である事実は変わりません。一口目の強烈な印象はないけれど、自然素材が持つ、もう一口食べたくなる後引く旨味を追求しました。



**ご飯はターメリック高野豆腐ライスがおすすめ**  
 プレマシャンティの中でも特に重宝する「高野豆腐のつぶつぶタイプ」は炊き込みご飯はもちろんカレーにぴったりのピラフにもベストマッチ。放射性物質やダイオキシンの排出にも効果が期待できる高野豆腐の登場回数を増やしましょう。精進白だしを加えてさらに旨みアップ！

野菜が美味しい！  
 スパイス屋さんの本格カレー (甘口)  
 200g 希望小売価格 380 円+税  
 野菜が美味しい！  
 スパイス屋さんの本格カレー (辛口)  
 200g 希望小売価格 380 円+税



# 炊飯器で！ ギリシャ風トマトライス

## ●材料 (3~4人分)

- 白米または分搗き米 ……2 合
- 水 ……400cc
- 「畑のお肉つぶつぶ (高野豆腐のつぶつぶカット)」 ……1/4 袋 (25g)
- 「バスタが美味しい！ベジトマトソース」 ……1 袋
- ローリエ ……2 枚
- シナモンスティック ……2 本
- 茄子 (縦 1/4 にカット) ……1 本
- パプリカ (輪切り) ……1/2 個分
- じゃがいも (1cm 厚切) ……1 個
- オレガノ ……少々
- 「精進白だし」 ……80~100cc (野菜の量で調整)
- ブラックオリーブ ……適量



## ●作り方

1. 炊飯器に、洗った米、水、高野豆腐の順に入れ、トマトソースとローリエ、シナモンも加える (全体を混ぜずに乗せるだけで OK)。
2. カットした野菜を並べて精進白だしを回しかけ、あればオレガノを振り、白米コースで炊飯して、最後にブラックオリーブをトッピングして出来上がり。

**Editor's Comment**  
 レトルトトマトソースで具沢山ピラフを作ります。あり合わせの野菜で楽々ランチメニュー♪

# 北インド風ほうれん草カレー

## ●材料 (2~3人分)

- 「スパイス屋さんの本格カレー (辛口)」 ……1 袋  
 トマトソース ……1 袋  
 茹でたほうれん草 ……1 束分  
 精進白だし ……大さじ 2  
**〈トッピング〉**  
 ゴールデンベリー ……適量  
 ガラムマサラ ……お好みで

## ●作り方

1. カレーとトマトソースの封をあけ、小鍋に入れる。
2. 茹でたほうれん草と精進白だしをブレンダーでペースト状にし、1 に加え、中火にかけてひと煮立ちで出来上がり。お好みでガラムマサラを加えたり、千切り生姜を添えて楽しんでください。

## 萬福精進白だし

400ml 希望小売価格 1,080 円+税  
 日東醸造×プレマのコラボレーション作品。両社の商品開発チームが知恵とアイデアを出しあって生まれた萬福精進白だしは、ホテルや料亭の料理人のお褒めも頂いた本物の味。昆布や乾しいたけでひいた「だし」に、足助白たまりと海の精、三河みりんなどで味をつけた贅沢な味わいです。原料には、サイズや形、色目などが消費者に好まれます。「規格外」とされた一般流通できない切干大根や乾しいたけ、昆布を使い、大地の恵みを最後まで使い切る工夫をしています。

**バスタが美味しい！ベジトマトソース (テンペ入り)**  
 180g 希望小売価格 350 円+税  
 植物性素材 100%。ジューシーなトマトとコクのある大豆をあわせたら、大地の恵みが凝縮されたのミートソース風バスタソースになりました。インドネシアの大豆発酵食「テンペ」の深みのある味わいが、トマトの酸味と甘みを引き立てます。化学調味料だけでなく、酵母エキスなどのうまみ調味料も一切使用していません。

**Editor's Comment**  
 インド料理店でもダントツ人気のカレーを再現。スパイスの効いた本格レトルトだから出来る煮込み時間無しの時短レシピです。レトルトカレーには蓮根や人参、じゃがいもなど野菜がいっぱい。トマトソースにはテンペが入っていますので用意する野菜は「ほうれん草」だけ！買い置きの「Wレトルト」使いが深みある味の決め手です。

Use This Rema Shanti

