

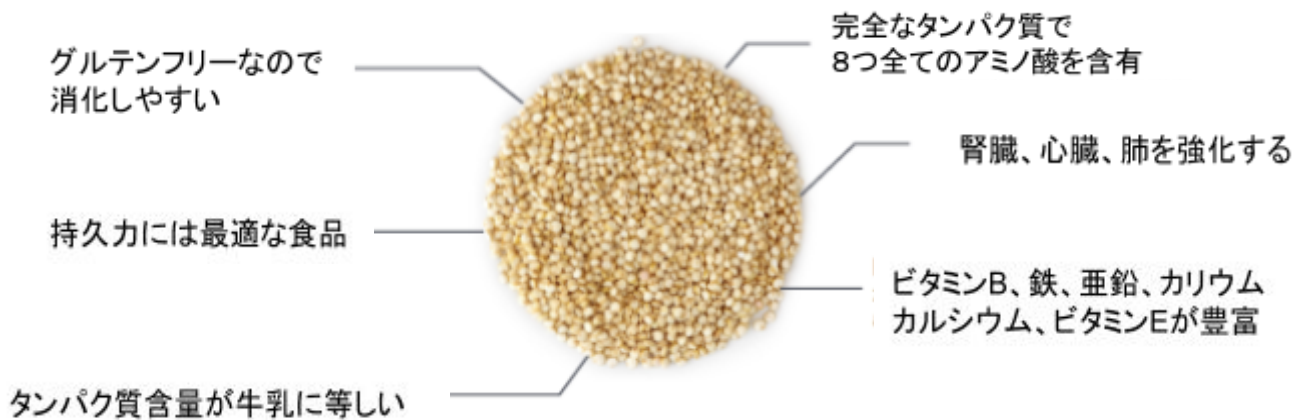
## キヌアの効果と簡単レシピ

キノアは、最も栄養価が高く、また、すべての穀物の中で調理時間が最短です。

非常にエネルギーの高い穀物で、南アメリカのアンデス山脈の高原で約8,000年間栽培され、消費されてきました。インカ人はこの強力な穀物のお陰で高度で長距離を走ることができました。



### 特徴



### 使い方と調理準備

キノアは加熱されると、種子を取り巻く外側の細菌が砕けてカリカリのコイルを形成し、内側の穀物は柔らかく半透明になります。このダブルテクスチャーは、美味しく、用途が広く、楽しく食べることができます。時間を節約するには、一度にたくさんのキノアを調理し、数回に分けて食べます。

キノアは、豆乳やナッツミルクを加え再加熱して、朝食のお粥にすることができます。

ドライフルーツ、ナッツ、シナモンを加えてスイーツにすることもできます。

刻んだ生野菜と冷たいサラダ用のドレッシングを加えるか、みじん切りにして調理した根菜を加えて温かいサイドディッシュにしてもいいでしょう。

キノアは、涼しく乾燥した暗い場所で、密閉したガラス瓶に1年間保管できます。

調理する前に、キノアは洗ってサポニンと呼ばれる毒性のある天然の苦いコーティングを除去する必要があります。サポニンは、キノアから取り除かれると、水中で石鹼溶液を生成します。キノアは、パッケージ化して販売する前にすすいでいますが、調理の前には自宅でもう一度すすいでください。キノアを細かいメッシュのストレーナーに入れ、水でよくすすいでください。

## BASIC QUINOA



 PREP TIME 2 min

 COOK TIME 15-20 min

 YIELD 4 servings

ベーシックキヌア 準備時間2分 調理時間15-20分 4人分

### 材料

- キヌア1カップ
- 水2カップ
- お好きな調味料

### 作り方

- 1.細かいメッシュのストレーナーを使用して、キヌアを冷水で水が透明になるまで洗います。
- 2.鍋にキヌアと水を入れ蓋をして沸騰させます。
- 3.火を弱火にして15分間、水分が吸収されるまで、蓋をしたまま調理します。
- 4.火から下ろし、蓋をして5分間放置します。
- 5.お好みに味付けをしてください。  
風味を出すには、キヌアを鍋で5分ほど煎ってから、水を加えます。

## QUINOA INSTANT BREAKFAST



 PREP TIME 5 min

 COOK TIME 25 min

 YIELD 4 servings

キヌアの簡単朝食 準備時間2分 調理時間15-20分 4人分

### 材料

- 水3カップ
- キヌア1カップ
- 角切りのかぼちゃ  
1/4カップ
- 薄切りのにんじん  
1/4カップ
- 1/4カップのレーズン
- 1/4カップアーモンド
- ゴマ1/4カップ
- 豆乳またはナッツミルク  
1/4カップ

### 作り方

- 1.細かいメッシュのストレーナーを使用して、キヌアを冷水で水が透明になるまで洗います。
- 2.3カップの水を沸騰させます。
- 3.沸騰したお湯にキヌアを加えます。
- 4.火を弱めて20分煮ます。
- 5.調理の途中で、かぼちゃ、ニンジン、レーズン、アーモンド、ゴマを加えます。
- 6.火から下ろし、豆乳またはナッツミルクを追加します。

# QUINOA SALAD



 PREP TIME 5 min

 COOK TIME 15-20 min

 YIELD 6 servings

キヌアサラダ 準備時間2分 調理時間15-20分 4人分

## 材料

- 1 調理済キヌア1/2カップ
- 水3カップ
- ライムジュース1/4カップ
- オリーブオイル1/4カップ
- みじん切りパセリ1カップ
- みじん切りねぎ1/2カップ、
- スライストマト1/2カップ
- 塩とコショウ

## 作り方

- 1.細かいメッシュのストレーナーを使用して、キヌアを冷水で水が透明になるまで洗います。
- 2.すすいだキヌアを弱火で鍋にかける。すべての水分が蒸発するまで、木のスポーンでかき混ぜます。
- 3.水と塩ひとつまみを加え一度かき混ぜます。
- 4.蓋をして沸騰させたら火を弱めて、約10~15分間蓋をして煮ます。
- 5.火から下ろし、5分間放置して冷ましたあとボウルにすべての材料を混ぜ合わせ完成。