

調味料・スパイスの活用

豆や穀物を蒸し野菜に添えるなど、簡単な食事を作る習慣をつけると、時間とエネルギーを節約することができます。

複雑なソースを作る代わりに、あなたとあなたの家族/ゲストが、それぞれの食事をパーソナライズできるように、テーブル用の調味料トレイを用意しておくのも良いアイデアです。レイジースーザンと呼ばれる回転トレイは、調味料を置くのに最適です。ここでは、いくつか試して欲しい調味料をご紹介します。あなたや家族のお気に入りを追加したり、また、可能な限りオーガニックを使ってください。最小限の添加物、昔ながらの製造方法で作られたものを探しましょう。



基本のスパイス	コショウ類	塩
シナモン ターメリック ガーリックパウダー	黒胡椒 カイエン パプリカ	ごま塩 ハーブソルト 海塩
ナッツ&シード	甘味料	油
ナッツバター：タヒニ(ゴマペースト)、アーモンド ナッツ：松の実、カシュー 種子：カボチャ、亜麻、ゴマ	ココナッツシュガー ハチミツ メープルシロップ	エクストラバージンオリーブオイル フラックスシードオイル ごま油
酢	ソース	その他
りんご酢 梅酢 バルサミコ酢	たまり醤油 ホットソース(辛み) トマトソース	海産物 ニュートリショナルイースト マスタード