

本誌をお読みになる前に

●レシピや食材の成分は、特に明記されていない場合は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」にもとづき、編集部が独自に算出しています。

●商品の価格は編集部による購入価格となります。現在の仕様や実勢価格とは異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●アズキの飲用飲食は安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良の人や薬を服用している人、持病のある人などは必ず医師に相談してからはじめてください。また、アズキの飲用飲食によりカラダに不調が生じた場合は、すぐに中止して医師に相談してください。

●本誌に記載している情報は、2021年10月時点のものです。



43 Part 2 メインディッシュ&おつまみ編

- 43 ●アズキのシャクシユカ
- 44 ●Japanese Style チリコンカン
- アズキとさつまいものバル風クロケット
- 45 ●アズキソースのヘルシーラザニア
- 46 ●アズキとしらすのだし巻き卵
- アズキクリームチーズのさっぱりディップ
- 47 ●キューバ風豆のシチュー
- 48 ●煮アズキで作る本格時短カスレ
- 49 ●アズキーマカレー
- 50 ●ジャワイアンサラダライス
- 51 ●アズキのガパオ
- 52 ●アズキソースのピザ
- アズキとチーズのピリ辛ホットサンド
- 53 ●ポルチーニ茸とアズキの玄米リゾット
- 54 ●アズキ豆腐のブッラータ風サラダ
- アズキと豆腐の鯖入りブッラータ風豆乳仕立て
- 55 ●なすのアズキ薬味だれ
- 56 ●アズポテサラダ
- 5色のねばねばボウル



57 Part 3 健康スイーツ編

- 57 ●アズキクリームチーズのフレンチトースト
- 58 ●ベトナム風ココナッツ白玉アズキ
- 59 ●アズキチョコバー
- ふんわりとろけるアズキムース
- 60 ●アズキのシフォンケーキ
- ごろごろナッツのアズキブラウニー
- 61 ●米粉でもっちりアズキパンケーキ
- 62 ●アズキ抹茶のティラミス
- 63 ●アズキとかぼちゃのパイ
- 64 ●生チョコアズキ
- アズキとオートミールのクッキー
- 65 ●アズキをたっぷり練り込んだ、本格バスクチーズケーキ



やっぱり料理が苦手……料理のプロが教える

- 71 ●煮アズキの置き替え術1 肉をアズキに置き替える
- 72 ●煮アズキの置き替え術2 根菜をアズキに置き替える
- 73 ●煮アズキの置き替え術3 豆をアズキに置き替える
- 74 ●煮アズキの置き替え術4 ダイエットに最適! 主食をアズキに置き替える

76 そこが知りたい! アズキ&アズキ黒糖紅茶のQ&A

Contents

必せる!
血圧・血糖値が下がる!
健康 アズキの便利帖
Kenkou Azuki no Benrichou

4 薬いらず! アズキ紅茶で体の不調が消えた



- 4 アズキのパワーで不健康からの脱出に成功!
- 6 Power1 血圧、体温が改善された! アズキの利尿効果が余分な水分と塩分をカラダから排泄。
- 8 Power2 悪玉コレステロールが下がった! アズキポリフェノールが、血液の循環をよくして血液をサラサラに。
- 10 Power3 中性脂肪が下がった! アズキポリフェノールと食物繊維で脂肪を排泄し腸をキレイに。
- 12 Power4 血糖値が下がった! アズキポリフェノールが血糖値スパイクをブロック!
- 14 奇跡のアズキ黒糖紅茶 カンタン作り方ガイド 作り方1 鍋で作る
- 16 作り方2 電子レンジで作る
- 17 アズキ黒糖紅茶のカラダに効く飲み方
- 18 アズキ黒糖紅茶アレンジレシピ
- 20 知ってた?健康アズキの基礎知識
- 21 魔法のアズキパワーの秘密は、この12大栄養素にあり!!



23 フードハック番外編 アズキ5点、黒糖5点、紅茶10点 ベストバイのアズキと黒糖で、10種の紅茶で飲みくらべ! 究極のアズキ黒糖紅茶を探せ

- 28 今日からスタート!! 健康アズキ生活をはじめる理由
- 32 煮アズキのレシピはこんなこと大切にしています



34 アズキ黒糖紅茶を作った残りの煮アズキ活用法

健康アズキのベストレシピ



36 Part 1 スープ編

- 36 ●発汗!アズキのスندゥブチゲ
- 38 ●アズキとトマトのミネストローネ
- 39 ●アズキとネギの濃厚ポタージュ
- 40 ●アズキチャウダー
- 41 ●海苔としょうがでアズキを食べるスープ
- 42 ●サンラータンスープ



料理研究家 アンチエイジングアドバイザー メディカルハーブコーディネーター 藤沢せりかさん

パティシエ、フレンチのシェフの下で修行を積み、パリ島やタイ、カリフォルニア等のレストランでも修行を積み、世界の料理をヘルシーかつおしゃれに提案し評判に。映えるカフェスイーツにも定評が。近著に「パンケーキの教科書」(河出書房新社)がある。

私が実践している 毎日飲みたいアズキ茶、煮アズキの極上レシピを教えます!

