



吉田先生「おススメ!!」

# 生長点を食べて 元気になろう!!

## 【ベジブロススープの作り方】

野菜の生長点には、「いのち」の元がギュッとつまっています。  
いつもなら捨ててしまおう、お野菜の大切な「いのち」をいただいて、  
元気なからだを作しましょう。

### 【材料】

①: 野菜のくずや切れ端など…  
スープ1リットルにつき200g〜300g

ニンジン・ゴボウ・ダイコン・玉ねぎの皮や根  
ニンジン・ダイコンの葉のつけ根  
パセリの軸  
しいたけやしめじの石づき  
えのきの根  
ブロッコリーの芯  
ピーマン・トマト・ナスのへた  
間引き菜

煮干しやあごの粉末ダシ…適量

EM・X GOLD…大さじ1

EM蘇生海塩GOLD…適量

### 【作り方】

1. お鍋に1リットルのお湯を沸かし、  
EM・X GOLDと①を千切りしたものと  
煮干しやあごの粉末ダシを適量入れ、  
極弱火で30分コトコト煮る。  
(①は、お鍋に入る量なら300gより多くてもOK!)
2. ザルや粗い網でこす。
3. 塩で味を調整する。
4. 完成



今回使用した野菜くず(約300g): ニンジンの皮と葉のつけ根(2本分)、  
ブロッコリーの芯(1本分)、小松菜の根(10束分)、ネギの根(1本分)、パセリ  
の茎(2束分)、ジャガイモの皮(2個分)、しめじの石づき(1パック分)、  
キャベツの外葉(1枚分)、煮干し(はらわたを除いたもの10g)



## 大自然の「いのち」をいただくベジブロススープ

ベジブロススープは、皮や生長点をそのまま使うので、農業や化学肥料を使っ  
ていない野菜を選びましょう。生長点は細胞活性が高く、細胞分裂して生命が生  
まれる部分です。トマトやキュウリなどのわき芽、ニンジンやダイコンの葉の基の  
部分、ブロッコリーやレタスの芯など、意外に柔らかいものです。微生物や土の  
中の生き物が育ててくれた「いのち」を余すことなくいただくベジブロススープは栄  
養価も高く、私たちの「いのち」を癒してくれます。



### 【ポイント】

- セロリやパセリを入れると香り豊かになるのでおススメ。
- 野菜の切れ端の量が少ない場合は、冷蔵庫に保管し、数日分をまとめてから作りましょう。
- 古玉ねぎの皮は、年明け後には苦みが出るので、入れ過ぎに注意しましょう。
- 千切りにして煮た方が、微量ミネラル分まで溶け出しやすくなります。  
キズや変色した部分はえぐみのもとになるので使わないでください。
- ナスやゴボウの皮など、黒く変色しやすいものは、皮をむいたらすぐに煮るのがおススメ。

### 【使い方】

そのままスープに  
して飲んだり、  
お料理のダシとして  
色々使えます。

パセリを散らしてそのままスープに



製氷皿で冷凍し、  
何にでも混ぜて  
栄養価up!



EM・X GOLD入りだから、スープや  
みそ汁に入れて加熱するのがおススメ!



ラーメンの汁に入れても◎



調味料も  
ホンモノの  
調味料を  
使おう!

ベジブロスに  
限らず野菜は  
皮ごと食べよう!

使った食材は同じでも、右図の通り、  
皮つきでホンモノの調味料を使った時と、  
皮をむいて二セモノの調味料を使った  
時では栄養の実測値が2倍も異なる  
という結果が出ているよ。

