

田沼敦子先生の
自然に噛む回数か
ふえる
噛むかむ
クッキング

作り方

① たらは骨を取り除き一口大に切る。あさはり塩水につけて砂抜きし、よく洗う。えびは背ワタをとる。

② 大和芋、れんこん、にんじん、セロリ、ごぼう、玉ねぎはそれぞれ1cm角に切る。

③ 鍋にバターを溶かし、2の野菜を炒め、表面に透明感が出てきたら小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。チキンスープを加えて沸騰したら、蓋をして弱火で野菜に火が通るまで煮る。

④ 1の魚介を3に加え、2~3分ほど煮て火を通す。最後に豆乳を加えて塩、こしょうで味をととのえる。豆乳を加えた後は、沸騰させないよう注意しましょう。

噛むかむ Point
噛みごたえの異なる魚介類を何種類か使うことで、噛むほどに脳に刺激を与えます。

噛むかむ Point
食物繊維が豊富な根菜を入れて噛む回数をアップ！香りづけのセロリも食物繊維が豊富です。



根菜と魚介の豆乳チャウダー
材料 4人分

たらの切り身	1切れ
あさはり(殻付き)	200g
えび	8尾
大和芋	100g
れんこん	1/2節
にんじん	1/2本
セロリ	1/2本
ごぼう	20cm分
玉ねぎ	1/3個
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
チキンスープ	2カップ (湯2カップ+固形のスープの素1個)
豆乳(成分無調整)	300cc
塩、こしょう	各少々

田沼敦子 タヌマアッコ



歯学博士。開業医のかたわら、料理研究家としても活躍中。ご主人は、世界の子どもの写真で知られる写真家兼文化功労者の田沼武能氏。著書に「噛むかむクッキング」(グラフ社)「welcome to かむかむクッキング」(医歯薬出版)、「取り寄せても食べたいもの」(法研)など。「かむこと・食べること・生きること」をテーマとした講演も行っている。

しっかり噛み
きちんと口

食後に、歯を1本1本磨けるドルツ・音波振動歯ブラシを使えば、さらに効果的。健康なお口を目指しましょう。

歯ぐきも心地よく
「イオン用シリコンブラシ」付

* 写真の商品は、ナショナルの「ドルツ・リニア音波ハブラシ」EW1045 オープン価格