

若杉ばあちゃん料理レシピ

	料理名、食材	作り方	ばあちゃんから一言
一 の 皿	イコズチとひじきの だし醤油漬け 【材料】 長ひじき、野草、だし醤油	①長ひじきを軽く茹で、食べやすい長さに切る ②だし醤油に漬ける ③食べる直前に醤油洗いした野草をだし醤油に漬けてひじきと合わせる ※だし醤油：かんかんに熱くした土鍋にみりんを入れて煮きる→濃口と薄口醤油を沸かしたものを加え一度沸騰させる→昆布だしを加え沸かす→椎茸だしを加え沸かす	今食べられる野草と、海の野草との良い組み合わせ。 だし醤油は作っておくと便利だから、覚えてね。
	フーナの辛子酢みそ和え 【材料】 野草、白みそ、煮切り酢 薄口醤油、和辛子	①野草以外の材料を合わせる ②醤油洗いした野草を加える	冬には、酢味噌はほとんど使わないが、肝臓が弱っている人は、身体がすっきりする欲しくなる味。
	古代蓮根のきんぴら 【材料】 古代蓮根、ごま油、鷹の爪 濃口醤油、薄口醤油	①熱したフライパンにごま油と小口切りにした鷹の爪を入れる ②半月切りにした蓮根を入れていためる ③濃口と薄口醤油で調味する（お好みでみりんを少し加えても）	
	津堅島もずくの酢の物 (自家製かぼす酢で) 【材料】 もずく、かぼす酢	①もずくは軽く塩抜きし、食べやすい長さに切る ②かぼす酢と和える ※かぼす酢：かぼすの絞り汁、煮切りみりん、薄口醤油、濃口醤油を合わせる。かぼす以外のかんきつ類でもよい。	私が決分から持ってきた無農薬のカボスで作ったボン酢だよ。もずくとこれだけで旨いよ。
	きゅうりのみそ炒め 【材料】 きゅうり、ごま油、味噌	①熱した土鍋にごま油をいれ、乱切りしたきゅうりを加えて軽く炒める ②きゅうりの上にみそをのせて蓋をし、蒸し煮する（お好みで鷹の爪を加えても良い）	大きく育った胡瓜によくあう料理。陰性の夏野菜は、陽性の味噌で料理するといいのよ。



二の皿	薬味みそ 【材料】 ネギ、シソ葉、生姜 ゴマ油、味噌	①ネギ、生姜、シソ葉みじんぎりにする ②鉄のフライパンを良く熱し、ごま油でネギ、生姜、シソの順で炒める。 ③ここに味噌を2種か3種入れて混ぜ合わせる ④最後にごま油を少し垂らす。	薬味は肉食、魚食をする人は、たくさん食べてね。毒消しになるから。味噌は電磁波で弱っている身体にとっても良いので毎日食べてね
	おくらの梅肉和え 【材料】 おくら、梅干し、煮きりみりん、濃口、薄口	①おくらは塩を入れた湯でさっと茹で、小口切りしかき混ぜて粘りをだす ②種をとった梅干しを叩き、調味料を加えて和え衣を作る(すり鉢ですると口当りが滑らかに仕上がる) ③オクラと合える	梅干しは毎日食べてね。梅肉和えは、梅干しの食べやすい食べ方かも。
	大根葉の炒めもの 【材料】 大根の葉、ごま油、生姜、鷹の爪、濃口、薄口	①大根の葉は食べやすい大きさに切る ②熱したフライパンに油を入れ、みじん切りにした生姜と鷹の爪を加え、炒める ③大根の葉を加え、炒める ④醤油を加え、味を調える(お好みで酒を加えてもよい)	これから出てくる間引きの大根葉は、大切は青物。
メイン皿	古代レンコンのはさみ揚げ 【材料】 炊いたもちきび、レンコン 玉ねぎ、人参、揚げ油、塩、濃口、薄口、地粉、パン粉	①炊いたもちきびに、みじん切りにした人参、玉ねぎ、塩少々を加え混ぜ合わせる。 ②5mmほどにスライスしたレンコンで①を適量はさむ。 ③水溶き小麦粉、パン粉の順にくぐらせ衣をつける。 ④170℃くらいの中温でキツネ色になるまで揚げる。(塩、大根おろしなどお好みでどうぞ！)	陽性の雑穀であるキビをはさんでいるから、体を温めてくれるわ。 揚げ物には、消化を助けてくれる大根おろしと一緒に食べるのがおすすめよ。
飯椀	十穀ご飯 【材料】 白米、十穀米	①お米の洗い方はざっと2回ほどで、洗い過ぎないように。 ②十穀米は目の細かいザルとボールで良く洗うように ③雑穀1割くらいで炊き上げる。	キビやアワのような黄色の雑穀は、弱っている肝臓にとってもよいのよ。
甘味	甘酒アイス 【材料】 甘酒、水、胡麻ペースト リンゴジュース	①甘酒、水とゴマペーストをミキサーで混ぜ合わせる ②アイスクリーマーに入れて冷やし固める (リンゴ味の場合は甘酒、リンゴジュースをミキサーで混ぜ合わせる)	砂糖を使わない無添加の甘酒で作ったリンゴの2種。発酵の甘さが優しいし、腸にも良いのよ。



今月はね、風邪対策の特集よ。
 風邪の時は肉や魚、卵など動物性のものをたべると熱が上がったり治りにくくなるから、今回取り上げたレシピを試してみてね。レンコンは身体を芯から温めるし、風邪の予防にもってこいだわね。熱で辛い時には、豆腐を水切りしてガーゼに包んで額にのせて熱を取るの。後頭部はキャベツや白菜、里芋の葉を敷いて寝るとゆっくり熱が下がっていくの。大根おろしを食べるのも熱を下げる効果があるのよ。
 冬の野菜の薬効・薬味を見方につけて、自己治癒力を高めてちょうだい。医者要らずの暮らしをめざしてね。