

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 |
|--|---|---|
| <p>里芋の磯辺和え</p> <p>【材料】 里芋、塩、醤油、海苔</p> | <p>①里芋は良く洗って、皮付きのまま手塩を振り、少量の水で塩蒸しする。</p> <p>②竹串がスッと通るくらいになったら鍋からあげ、熱いうちに皮を剥き、一口大の大きさに切る。</p> <p>③醤油に、手でちぎった海苔を和える。</p> <p>④切った里芋と③を合わせ味付けする。</p> | <p>ばあちゃんから一言</p> <p>便秘予防や血圧を下げてくれる効果もあるわ。</p> <p>ちょうど旬の今ごろに食べておくといいわ。</p> |
| <p>はやと瓜の味噌漬け大根包み</p> <p>【材料】 はやと瓜、味噌、塩、大根、</p> | <p>①はやと瓜は四つ割りにし、塩を振り半日干す。(はやと瓜の皮が硬い場合は皮を剥く。皮と実の間の白い汁は手につくと粘着質が取れにくいので、手袋などをすると良い。)</p> <p>②干したはやと瓜をみりん、味噌で作った味噌床に漬ける。</p> <p>③2～4日ごろから食べごろ。味噌を少し落とし好みの大きさにスライスしていただく。</p> | <p>はやと瓜には熱を下げる作用や利尿作用があるわ。</p> <p>味噌と合わせて食べることで、さらに美味しく食べれるわ。</p> |
| <p>自家製こんにゃくの田楽</p> <p>【材料】 こんにゃく、味噌、煮きりみりん、ゆず皮</p> | <p>①こんにゃくを沸騰したお湯で15分ほど煮て、あくを取る。</p> <p>②味噌、煮きりみりん、ゆず皮で作った甘味噌を上に乗せて、いただく。</p> | <p>昔からこんにゃくは湿布に使うと熱を取ってくれると言われてるわ。</p> |
| <p>牛蒡のスペアリブ風</p> <p>【材料】 牛蒡、生姜、にんにく、ごま油、塩、醤油、ソース、ケチャップ</p> | <p>①牛蒡は食べやすい大きさに、叩き割り手塩を振る。</p> <p>②ごま油を熱してにんにくと生姜を炒め、よい香がしてきたら牛蒡を加えて炒める。</p> <p>③醤油、ソース、ケチャップ、みりん好みの味付けにする。</p> | <p>牛蒡は食物繊維を最も多く含む野菜。体を温めて、発汗や利尿作用があるんだよ。</p> |
| <p>南瓜のゴマ酢和え</p> <p>【材料】 南瓜、ゴマ油、黒ゴマ塩、酢、醤油</p> | <p>①南瓜は薄くスライスし、手塩を振っておく。</p> <p>②すり鉢で黒ゴマを搗り、塩、酢、醤油で味付けする。</p> <p>③熱したフライパンで南瓜を炒め、②を入れ味付けする。</p> | <p>食物繊維も豊富で、黄色い食べ物である南瓜は肝臓にも良いからお勧めよ。</p> |



| | | | |
|------|--|--|---|
| 二の皿 | 生姜の時雨みそ 【材料】 生姜、蓮根、人参、牛蒡、味噌、 | ①材料を全てみじん切りにする。 ②土鍋を軽く温め、油を引かずに生姜、蓮根、人参の順番で軽く炒る。(焦げそうになったら、少量の水を入れて) ③水を加え、蓋をして蒸し煮す。 ④材料に火が通ったら、味噌を加えて合わせる。 | 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。 |
| | 九条ネギの梅和え 【材料】 九条ネギ、梅干し、塩煮切りみりん、濃口、薄口 | ①九条ネギはぶつ切りにし、フライパンで焼き目がつくように焼く。 ②種をとって叩いた梅干と調味料で和える。(和える前にすり鉢ですると口当りが滑らかに仕上がる) ③九条ネギと和える。 | 梅干しは毎日食べてね。体内の毒素を分解してくれるからね。 |
| | ヤーコンのきんぴら 【材料】 ヤーコン、醤油(濃口、薄口)、ごま油 | ①ヤーコンは皮を剥き千切りにする。 ②熱したフライパンに油を入れ、①を炒める。 ③醤油で味付けする。(好みで鷹のつめ、みりんで味付けしても良い) | ヤーコンには糖尿病を予防する働きもあるわ。生食よりも、火を通して陽性にしてから食べてね。 |
| 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。 | 陽性の雑穀をたくさん食べて、体を温めてね。 |
| 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グの2種。発酵の甘さが優しいし、腸にも良いのよ。 |

体によし!のマコモ



※今回は滋賀県西の湖畔で育った無農薬・無肥料栽培のマコモを使用!

マコモタケは食物繊維やたんぱく質、ビタミン・ミネラル・カリウムを含む健康食品で、ついでに黒糖菌はすぐれた体内浄化作用(有害物質、腐敗物質を分解し対外へ排泄)を持っています。低カロリーで食物繊維が豊富なためダイエットしている方にもおすすめです。

マコモの葉は古代から薬草として知られており、