

若杉ばあちゃん料理レシピ

	料理名、食材	作り方	ばあちゃんからの一言
一 の 皿	里芋の味噌炒め 【材料】 里芋、揚げ油、ごま油、 塩、味醂、味噌、生姜	1 里芋は皮を剥き、食べやすい大きさに(小さいものは丸のまま)切って、170℃の油で竹串が通るくらいに揚げる。 2 熱したフライパンにごま油をうすく敷き、生姜のみじん切りを炒め、揚げた里芋を加える。 3 味醂で溶いた味噌を入れ、照り付けるように炒める。	塩分は味噌でとるのが一番いいよ。色んなものと合わせて食べるといいね。里芋の皮は、捨てずに素揚げして塩を振れば、おつまみになるんよ。
	九条葱とキャベツの酒粕炒め 【材料】 葱、キャベツ、塩、ごま油、薄口醤油	①葱とキャベツはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。板状の酒粕は常温で(または湯煎などして)柔らかくしておき、少量の出汁と合わせてすり鉢ですってなめらかにしておく。 ②熱したフライパンに胡麻油を薄く敷き、焼き付けるようにネギを焼く。キャベツも加えて焼き、塩で調味する。粒状の玄米酒粕と①を加え、ざっと合わせて火を止める。(焦げやすいので注意する。お好みで薄口醤油など垂らしても良い。)	この時期のネギは甘みがあって本当に美味しいんだよ。
	蓮根の紅白酢漬け 【材料】 蓮根、梅酢、味醂、酢、 塩、	①蓮根はスライスし、固めにさっと湯通しておく。 ②湯通した蓮根を、梅酢で作った漬け液、酢&みりん&塩で作った漬け液、2種類にそれぞれ漬ける。 ③紅白蓮根として皿に盛り付ける。	今が旬の蓮根はどんどん食べて欲しいね。花粉が飛ぶ季節、あまった節の部分も播りおろして煎じて飲むとアレルギー対策になるよ。紅白で色も綺麗だね。
	芽ひじきと玉ねぎの生姜ソース和え 【材料】 芽ひじき、玉ねぎ、塩、 ごま油、生姜、醤油、	①玉ねぎは5mm厚さのクシ切りに切っておく。ひじきはお湯でさっと茹でておく。 ②生姜のすりおろしと調味料を合わせておく。 ③フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを炒める。 ④③にひじきを加えて炒め、②を加えて味をふくませる。	海のものど山のものど合わせて食べてもいいやね。生姜は身体を温めてくれるからね。
	塩蒸し人参の胡桃和え 【材料】 人参、塩、胡桃、醤油、 味醂	①人参は乱切りにし、手塩をしておく。土鍋に少量の水を張り人参を蒸し煮にする。 ②煎った胡桃をすり鉢ですり、塩、醤油、味醂で調味して和え衣を作る。 ③塩蒸しした人参と②を合わせる。	冬は土の下に出来る根菜をたくさん食べて欲しいね。体がしゃんとしてくれるよ。塩蒸しすると素材の味が引き出されて、そのままでも美味しいんよ。



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、蓋をして蒸し煮する。 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元気を与えてくれるんよ。1日1杯の味噌汁など、毎日、必ずとって欲しい食材やね。
	大根の梅めかぶ和え 【材料】 大根、めかぶ、塩、梅干、煮きり味醂、醤油	①大根は好みの形に切り、塩もみしておく。 ②種を取って叩いた梅干をめかぶと合わせ、味醂と醤油を加えて和え衣を作る。 ③水気を軽く絞った大根を②で和える。	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。
	牛蒡の南蛮麴和え 【材料】 牛蒡、干し椎茸、ごま油、味醂、醤油、塩、南蛮麴（柚子胡椒、辛子で代用してもよい）	①牛蒡は食べやすい大きさに、叩き割り手塩を振る。 ②フライパンでごま油を熱し、牛蒡を炒める。 ③牛蒡がひたひたになるくらいに水をいれ、しいたけ1～2個、みりん1：醤油1を加え、好みのかたさになるまで煮る。 ④汁気が無くなるまで炒め、火を止めたら南蛮麴で和える。	牛蒡は食物繊維を最も多く含む野菜。皮は剥いたりせずに、そのまま甘い香りがするまで炒めるのがポイントやね。
メ イ ン 皿	八つ頭の酒粕コロッケ 【材料】 八つ頭、出汁、豆乳、醤油、塩、小麦粉、酒粕（玄米酒粕と板状のもの）	①八つ頭は竹串がスッと通るくらいまで蒸し、搗り鉢でマッシュ状に。塩、醤油で下味をつけておく。 ②酒粕は常温で柔らかくしておき、すり鉢で少量の出汁を加えてすっておく。 ③①に②と塩、醤油で調味する。かたさをみて、豆乳を加えてもよい。 ④具を好みの大きさに成型し、水溶き小麦粉、玄米酒粕（なければ、パン粉）をまぶす。 ⑤180℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げる。	酒粕がチーズのような感じになるんよ。でも、子供には酒粕を入れなくて、野菜や粒とうもろこしを入れてもいいね。
飯 椀	赤飯 【材料】 白米、もち米、小豆	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。 ②1割くらいの小豆を入れて、炊く。	小豆は肝臓に形が似ていて、肝臓を元気にしてくれるんよ。昔は1日と15日に小豆を食べて、体をいたわっていたんよね。
甘 味	芋きんとん 【材料】 さつまいも、レーズン、塩	①さつまいもを適当な大きさに切って手塩をし、柔らかくなるまで蒸す。 ②レーズンはぬるま湯に漬けて、柔らかくしておく。 ③蒸したさつまいもを熱いうちに裏ごしし、レーズン、塩、好みにレーズンの戻し汁を加えて、味を調える。 4 巾型に成形する。	さつまいもにレーズンで甘みを加えた、やさしい和菓子やね。 甘いさつまいもだと、砂糖がなくても美味しいお菓子になるんよ。

ぼあちゃんの知恵



風邪が流行っているね。風邪の時は、肉や魚、卵など動物性のものを食べると熱が上がりたり治りにくくなるからね。冬至のかぼちゃは体を芯から温めるし、風邪の予防にはもってこいだわね。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摂るの。後頭部は、キャベツや白菜、里芋の葉を敷いて寝ると、ゆっくりん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。何でもかんでも薬や医者に頼らないで、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治すことも大事じゃないかしらね。