

# 若杉ばあちゃん料理レシピ

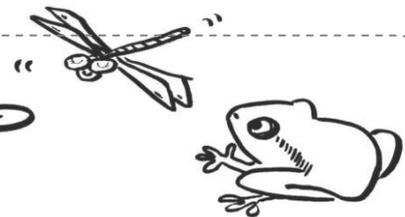
2010.3.15～

	料理名、食材	作り方	ばあちゃんからの一言
一 の 皿	菜の花の辛し和え 【材料】 菜の花、醤油、辛子、出汁	①菜の花を茹でる。(茎から鍋に入れる) ②さっと水に放ってから、醤油洗いのする。 (醤油：水 3：7 にしばらく漬ける) ③辛子醤油を出汁または水で割ったもので和える	春が旬の菜の花のつぼみには、これから開花するための生命力が秘められているんよ。
	せりと人参の白和え 【材料】 せり、人参、豆腐、練り胡麻、味噌、薄口醤油、塩	①豆腐(木綿)は水切りしておく ②せりはさっと湯がく。人参は千切りにして、塩蒸ししておく。 ③すり鉢に豆腐を入れてなめらかになるまで搗り、調味料を入れて味を調べ、せりと人参を和える	せりは春の七草のひとつ。昔から、体内にこもった余分な熱を収める作用から、発汗や解熱の効果がよく知られているね。
	里芋の酒粕クリーム和え 【材料】 里芋、酒粕、白味噌、塩、醤油	①里芋は良く洗って、皮付きのまま手塩を振り、蒸す。 ②熱いうちに皮を剥き、半分は一口大の大きさに、半分はつぶしておく。(お好みで・・・) ③酒粕をなめらかにしたもの調味料を鍋に入れ、火を入れたところに里芋を加えて混ぜる。	里芋の粘りは、血圧を下げたり、動脈硬化の予防や消化機能を助ける働きもあるんよ。
	春キャベツの 柚子胡椒和え 【材料】 キャベツ、醤油、柚子胡椒	①キャベツはひと口大に千切り、少々水で蒸す。 ②醤油(あれば薄口)とお好みの量の柚子胡椒を混ぜて、キャベツと和える。	キャベツは「キャベジン」という特有のビタミンCを含み、胃を丈夫にしてくれるんよ。
	わかめと玉ねぎの 生姜炒め 【材料】 わかめ、玉ねぎ、生姜、醤油、胡麻油	①わかめは塩抜きし、ひと口大に切る。(塩蔵わかめの場合)玉ねぎは、2～3mm厚くらいの回し切りしておく。 ②生姜は千切りしておく。 ③フライパンを熱したところに胡麻油を入れ、生姜の香りが出たところに、玉ねぎを入れ、しんなりしてきたらわかめを入れる。 ④醤油で味を調える。	わかめは漢字で書くと「若布」昔から若返りの葉として、縁起のよい物や供え物として珍重されてきたんよ。ミネラルたっぷり、特にカルシウムが多く含まれているから、イライラさんには是非食べて欲しいね。



二の皿	<b>生姜の時雨みそ</b> <b>【材料】</b> 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ですよ。1日1杯の味噌汁など、毎日、必ずとって欲しい食材やね。
	<b>水菜の梅和え</b> <b>【材料】</b> 水菜、梅、醤油、みりん	①種を取って叩いた梅干に、味醂と醤油を加えて和え衣を作る。 ②水菜をさっと湯がいて、3~4cm長さに切る。 ③①の衣で和える。	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。
	<b>切干大根のはりはり漬け</b> <b>【材料】</b> 切干大根、醤油、味醂、昆布、タカノツメ	①切干大根は少量の水で戻す(たぶたぶにしない) ②調味料を水を加え、鍋で火を入れる。 ③①に漬ける。	切干し大根は、天日に干すことにより甘みや風味が増して、美味しさがアップ!食物繊維も豊富なんよ。
メイン皿	<b>金時豆のハンバーグ</b> <b>【材料】</b> 金時豆、玉ねぎ、干椎茸 蓮根、にんにく、パン粉 塩、胡椒、菜種油  〈ソース〉 醤油、味醂、酒、酢、葛粉	①豆は一晩水に漬け(3倍量の水)、柔らかくなるまで茹でる。 ②みじん切りにした玉ねぎをにんにく(みじん切り)と炒める。 ③蓮根はすりおろし、戻した干し椎茸はみじん切りにしておく。 ④豆を温かいうちに適度につぶし、②と③とパン粉を加えて混ぜ、塩と胡椒で調味する。 ⑤形を整え、焼く。 ⑥葛粉以外のたれの材料を合わせて鍋に入れ、火にかけ、同量の水で溶いた葛粉でとろみをつける。	最近よ、豆を煮て食べる人が少なくなったね。煮たことがない人も多いけど、豆はたんぱく質や食物繊維、ビタミンやミネラルがたくさん含まれているんですよ。日本人がこよなく愛してきた豆の食文化を、大切にしていきたいね。
甘味	<b>りんごの葛ゼリー</b> <b>【材料】</b> りんご、りんごジュース、葛粉、粉寒天、レモン汁 アガバシロップ(メープルシロップでもよい)、塩	①鍋に水と寒天、葛を入れて、りんごの角切りを入れていく。(りんごの酸化を防ぐため) ②沸騰したら、5分煮る。 ③火を止め、そこに残りの材料を加えて容器に入れ、冷やす。	りんごには整腸作用があり、炎症を抑え咳を止めたり、粘膜を保護する働きがあるんですよ。葛は身体を温めてくれるね。

## ばあちゃんの知恵



今回も引き続き女性の体に関係することを話するわね。女性の体に関する症状は、全部日常の食事が深く関わっているのよ。貧血一つとっても、血液をきれいにする食べ物と汚す食べ物を知らないでいると、さらに悪性貧血や再生不良性貧血となつて、取り返しのつかないことになるの。昔の民間療法にある黒焼きは即効性も持続効果もあつて、とても進んだものよ。玄米でも梅干でも、黒焼きにしたものが胃に吸収されると消化器官の働きがよくなるし、カルシウムイオンが増えて、血液中の赤血球も増えていくから、とても体が温まるの。前は低体温だった人が、これで自然に体質改善できた例がたくさんあるのよ。