

# 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	フューナの ごま味噌豆腐和え  【材料】 野草、塩、醤油、ごま、 練りごま、豆腐醤油	①野草は良く洗って、硬い茎は取り除く。 ②大きな鍋に湯を沸かし野草を塩茹でし、水にさらす。 ③水：醤油が7：3の液を作り、野草を絞って浸す(醤油洗い) ④豆腐を8つに切り、塩水で茹でて布巾で絞る。 ⑤すり鉢でごまをよく摺り、練りごまと味噌を入れて更に摺る ⑥ここに④の豆腐を入れてよく混ぜ、ごま味噌豆腐を作る。 ⑦⑥に野草を切って、あわせる。	野草を毎日少しずつ食べれば、体が丈夫になるし、女性はお産が軽くなるよ。フューナはね、あまりにも美味しいから「人に言うな」って覚えてね。
	マコモの南蛮漬け 【材料】 マコモ、人参、玉葱、 塩、地粉、ポン酢、揚げ 油	①マコモは外皮を剥き、斜めスライスして地粉をつけて揚げる。②人参は線切り、玉葱は薄くスライスしておく。 ③ポン酢に揚げたマコモと②を漬ける。 好みでタカノツメなどを加えてもよい。	これはとても美味しいと評判の一品。今回は私が大分から持ってきた無農薬のカボスで作ったポン酢を使ったけれど、好きなものに漬けて食べてね。
	マコモタケの塩蒸し 【材料】 マコモ、塩、ごま油	①マコモは外皮を剥き、食べやすい大きさに切る。 ②鍋に軽く塩をまぶしたマコモと少量の水を入れて蒸す。 ③仕上げに、ごま油を少し垂らす。(なくてもよい)	マコモは水もきれいにするし、生命力も旺盛なので、この時期は楽しみだね。
	牛蒡の辛味炒め 【材料】 牛蒡、長葱、生姜、ごま 油 塩、薄口、濃口、豆板醤	①牛蒡は食べやすい大きさに、長葱と生姜はみじん切りにする。 ②ごま油を熱して長葱と生姜を炒め、よい香がしてきたら牛蒡を加えて炒める。 ③調味料で味付けする。	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。
	小豆かぼちゃ 【材料】 かぼちゃ、小豆、昆布、 塩 または醤油(薄口、濃口)	①かぼちゃは食べやすい大きさに切る、手塩をまぶしておく。 ②土鍋に洗った小豆と3cm角位の昆布を入れ、3倍の水で軟らかくなるまで煮る。水が少なくなったら、途中で差し水をする。 ③②にかぼちゃを入れ、蓋をして軟らかくなるまで煮る。 ④塩または醤油で調味し、全体を混ぜ合わせる。	かぼちゃは脾臓とすい臓の特効薬。小豆は腎の薬。糖尿病の人は、朝晩にお茶碗1/2位食べるといいんだよ。



	マコモの時雨みそ 【材料】 マコモ、蓮根、人参、生姜、味噌	①生姜以外の材料を全てみじん切りにする。 ②土鍋を軽く温め、油を引かずにマコモ、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、最後に生姜の絞り汁を加える。	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。
二の皿	大根のもずく和え 【材料】 大根、もずく、梅干し、塩 煮切りみりん、濃口、薄口	①大根は棒状に切り、軽く塩をまぶしておく。 ②もずくを食べやすい長さに切り、種をとって叩いた梅干しと調味料で和える。（和える前にすり鉢ですると口当たりが滑らかに仕上がる） ③大根と和える。	梅干しや海藻類は毎日食べてね。大根は体内の毒素を分解してくれるからね。
	しし唐とピーマンのしその実醤油炒め 【材料】 しし唐、ピーマン、しその実、醤油（濃口、薄口）、ごま油	①しし唐は斜め切り、ピーマンは細切りにする。 ②熱したフライパンに油を入れ、①を炒める。 ③しその実を醤油に漬けたものを醤油ごと加えて、調味する。	ピーマンには五臓六腑の機能を調節する働きがあって、特に消化を促してくれるんだよ。しその実は胃腸の働きを助けてくれるよ。
メイン皿	マコモ餃子 【材料】 マコモ、蓮根、長葱、生姜にんにく、餃子の皮、塩 ごま油、醤油、酢、ラー油	①マコモと蓮根は3mm角くらい、長葱、生姜、にんにくはみじん切りにする。 ②熱したフライパンに油を入れ、生姜、にんにくを炒めてから蓮根、マコモ、長葱を炒める、塩で調味する。 ③具が冷めたら餃子の皮で包み、焼くまたは揚げる。 ④酢醤油につけて頂く。	取りたてのマコモタケは生でも食べられて美味しいのだけど、火を通すと甘みが更に増して、これもまた美味しい。油にも良くあって中華料理の高級食材にもなっているのよ。
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。

## 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）を持っていきます。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勧めです。

マコモの葉は古くから薬草として知られており、

