

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 磯辺和え 【材料】 野草、塩、醤油、海苔	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薄口醤油1：濃い口醤油1の調味液を作る。 ⑤海苔を一口の大きさにちぎり、④と合わせる。 ⑥野草を切って、食べる直前に⑤とあわせる。	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。
	さつま芋の 豆乳マヨネーズ和え 【材料】 さつま芋、豆乳マヨネーズ、 塩、ごま油	①さつまいもは食べやすい大きさに切り、手塩をまぶしておく。 ②土鍋で軟らかくなるまで塩蒸しする。 ③食べる直前に豆乳マヨネーズ or マヨネーズで和える。	食物繊維が豊富で解毒作用もあるから、秋のこの時期にはたくさん食べてね。



二 の 皿	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。
	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。
	2種ピーマンの しその実醤油炒め 【材料】 ピーマン、赤ピーマン、しそ の実、醤油（濃口、薄 口）、ごま油	①ピーマンは種を取り細切りにする。 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	キビあわご飯 【材料】 白米、キビ、あわ米	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キビ、あわ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

マコモの葉は古
代から薬草とし
て知られてお
り、
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
穂菌はすぐれた体内
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
している方にもお勧
めです。
※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！

