

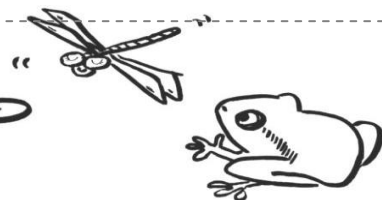
若杉ばあちゃん料理レシピ

	料理名、食材	作り方	ばあちゃんから一言
一の皿	里芋と自家製もろみの とも和え 【材料】 里芋、塩、醤油、もろみ	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、半分はすりこぎなどでつぶす。 ③つぶした里芋に塩と醤油で味をつけ、もろみを加える。 ④一口大の里芋と合わせる。	便秘予防や血圧を下げてくれる効果もあるわ。ちょうど旬の今ごろに食べておくといいよね。
	はやと瓜の味噌漬け大根 包み 【材料】 はやと瓜、味噌、塩、大根、	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。 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。 ③2～4日ごろから食べ頃。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。	はやと瓜には熱を下げる作用や利尿作用があるわ。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。
	自家製こんにゃくの田楽 【材料】 こんにゃく、味噌、煮きりみりん、ゆず皮	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。 ②味噌、煮きりみりん、ゆず皮で作った甘味噌を上のにのせて、いただく。	こんにゃくは必ずあくを除いてから調理してね。こんにゃくは牛蒡と同じように、腸の掃除をしてくれるんよ。
	牛蒡のスペアリブ風 【材料】 牛蒡、生姜、にんにく、ごま油、塩、醤油、ソース、ケチャップ	①牛蒡は食べやすい大きさに、叩き割り手塩を振る。 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。 ③醤油、ソース、ケチャップ、みりんので好みの味付けにする。	牛蒡は食物繊維を最も多く含む野菜。これからの時期は、ごぼうを始めとする根菜を沢山食べて欲しいね。
	根菜のゴマ酢和え 【材料】 人参、玉ねぎ、ゴマ油、黒ゴマ 塩、酢、醤油	①人参、玉ねぎは薄くスライスし、手塩を振っておく。 ②すり鉢で黒ゴマを搗り、塩、酢、醤油で味付けする。 ③熱したフライパンで南瓜を炒め、②を入れ味付けする。	冬は土の下に出来る根菜をたくさん食べて体を芯から温めてね。胡麻と一緒に摂るとさらに体を温めてくれるわ。



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元気を与えてくれるよ。味噌汁など、必ず毎日にとって欲しい食材やね。
	かぶの梅和え 【材料】 かぶ、かぶ葉、梅干し、塩 煮切りみりん、濃口、薄口	①かぶは塩もみして水分を出しておく。葉は軽く湯通しして食べやすい大きさに切る。 ②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かぶと和える。	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、みりんなど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があるんやけど、あくも強いし体を冷やすから、生食ではなく、火を通して食べてね。
メ イ ン 皿	ロールキャベツ 【材料】 オートミール、キャベツ、玉ねぎ、人参、塩、醤油、ゴマ油	①みじん切りにした人参、玉ねぎに手塩をし、熱した土鍋 or フライパンで炒める。 ②昆布、椎茸で取っておいた出汁でオートミールを4～5分炊く。出汁2：オートミール1の割合。 ③炊いたオートミールと①を合わせ、塩、醤油で調味し、ロールキャベツの具にする。 ④沸騰した湯で、あらかじめ芯をくり貫いたおいたキャベツをくたつとすするまでゆでる or 蒸す。 ⑤④のキャベツの葉で③の具を包み巻き、楊枝で止める。（巻きやすいようにキャベツの葉の芯に近いほうの出っ張りはずそぎ落とす。） ⑥昆布、椎茸で取っておいた出汁でロールキャベツを煮含める。（味付けはお好みで。とろみをつけても良い。）	今回はオートミールを使ってみたけど、高きびなどを代わりに使っても美味しいわ。
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。	雑穀をたくさん食べて、体を温めてね。
甘 味	大学芋 【材料】 さつまいも、玄米水あめ 薄口醤油、ごま	①さつま芋を食べやすい大きさの乱切りにする。 ②低温の油でさつまいもを揚げ火を通す。 ③玄米水あめを湯煎して軟らかくしお好みで醤油、胡麻など加える。 ④高温の油で表面がカリッとなるようさつまいもを揚げろ。 ⑤揚げたさつま芋を湯煎した水あめに入れ温かいうちに絡める ⑥お好みで温かいうちに or 冷蔵庫で冷やしていただく。	今は小麦粉主体のお菓子が多いけれど、お米（米粉）やお芋を使ったものを私たち日本人はもっと食べていきたいやね。

ばあちゃんの知恵



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っ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、ゆっくりと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。