

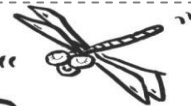
若杉ばあちゃん料理レシピ

	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、みりん、味噌、生姜	① 里芋は皮を剥き食べやすい大きさに切り(小さいものは丸のまま)170℃の油で、竹串が通るくらいの固めに揚げる。 ② 熱したフライパンにごま油をうすく敷き、揚げた里芋をみりん、味噌、生姜のみじん切りで炒める。照り付いたら完成。 ③ 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。	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。
	九条ネギの酒粕炒め 【材料】 ネギ、酒粕、塩、ごま油、 薄口醤油	①ネギは食べやすい大きさに切り手塩を振る。酒粕は湯煎などし温めておき、少量の出汁、塩と一緒に擂り鉢などで練っておく。 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。酒粕を入れ混ぜ合わせ火を止める。 (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
	大根の紅白酢漬け 【材料】 大根、梅酢、みりん、 酢、塩、	①大根はスライスし、塩もみして水を出しておく。 ②水気を絞った大根を、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。	大根は体内の毒素を分解してくれるからね。
	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すり鉢で黒ゴマを擂り、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っとするまでゆでる 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みても美味しいわ。
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。	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、米飴、醤油	①乱切りにしたさつまいもを油で皮がカリッとするくらいまで揚げる。 ②湯煎して軟らかくしておいた米飴に薄口醤油などで味を調整しておく。 ③揚げたさつまいもを熱いうちに②とからめる。お好みで胡麻などを散らしてもよい。	秋の味覚さつまいもにお米から作った甘みを加えて、子供も大好きなおやつ代わりにもなるわよ。

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。