

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	イノコヅチの 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。イノコヅチはどこにでも生える逞しい草。野草を食べて、打たれ強い人間になってね。
	フューナと人参のナムル 【材料】 野草、人参、塩、醤油 ごま油	①野草は上と同じく、醤油洗いまでしておく。 ②人参は線切りにし、塩茹でする。(蒸してもよい) ③野草と人参を調味料で和える。	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。
	マコモタケの塩炒め 【材料】 マコモタケ、ごま油、 醤油	①マコモタケは外側の硬い部分をそぎ、食べやすい大きさに切る。 ②フライパンを熱し、油をいれマコモを炒め、塩で調味する。 ③濃口と薄口醤油で調味する(お好みでみりんを少し加えても)	マコモタケ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。
	津堅島もずくの酢の物 (自家製かぼす酢で) 【材料】 もずく、かぼす酢	①もずくは軽く塩抜きし、食べやすい長さに切る ②かぼす酢と和える ※かぼす酢：かぼすの絞り汁、煮切りみりん、薄口醤油、濃口醤油を合わせる。かぼす以外のかんきつ類でもよい。	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だよ。もずくとこれだけで旨いよ。
	小豆かぼちゃ 【材料】 小豆、かぼちゃ、塩、 薄口、濃口	①土鍋で小豆を煮て、軟らかくなったら一口大に切って塩を振っておいたかぼちゃを入れ、竹串でスッと通るようになるまで煮る。 ②お好みで塩 or 醤油で味付けして火を止める。	小豆は腎臓に良く、かぼちゃは胃にやさしいから糖尿病の人には毎日でも食べてもらいたい料理だよ。



	マコモの時雨みそ 【材料】 マコモ、蓮根、人参、味噌	①ネギ、生姜、シソ葉みじんぎりにする ②鉄のフライパンを良く熱し、ごま油でネギ、生姜、シソの順で炒める。 ③ここに味噌を2種か3種入れて混ぜ合わせる ④最後にごま油を少し垂らす。	マコモの葉のお茶は、ほんのり甘くて美味しい上、驚くほど利尿・排毒作用が強いよ。また乾燥させた葉を、部屋に置くだけで脱臭剤にもなるんだよ。
二の皿	おくらの梅肉和え 【材料】 おくら、梅干し、煮きりみりん、濃口、薄口	①おくらは塩を入れた湯でさっと茹で、小口切りしかき混ぜて粘りをだす ②種をとった梅干しを叩き、調味料を加えて和え衣を作る（すり鉢ですると口当りが滑らかに仕上がる） ③オクラと合える	梅干しは毎日食べてね。梅肉和えは、梅干しの食べやすい食べ方かも。
	しし唐のしその実醤油炒め 【材料】 ししとう、しその実、醤油（濃口、薄口）、ごま油	①ししとうは半割りにして中の種を取る。 ②熱したフライパンに油を入れ、ししとうを炒める。 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。	しその実には昔から咳止め作用もあると言われているよ。しその香りで食欲増進にもなるしね。
メイン皿	マコモタケと旬の揚げ野菜の甘酢あんかけ 【材料】 マコモタケ、旬の野菜、玉ねぎ、人参、だし汁、塩、地粉、葛粉、濃口、薄口、味噌、揚げ油	①野菜は食べやすい大きさに切っておく。 ②甘酢あんを作る。人参は千切り、玉ねぎは薄く切る。葛粉は同量の水またはだしで溶いておく。だし汁を温め、調味料で味付けし、人参、玉ねぎを入れ火が通ったら葛粉でとろみをつける。 ③地粉を塩ひとつまみと水で溶き、野菜にまぶして170℃くらいの中温で揚げる。（野菜は下茹でしておいてもよい） ④甘酢あんをかけて、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。油にも良くあつて中華料理の高級食材にもなっているよ。
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。	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よ。
甘味	甘酒アイス 【材料】 甘酒、水、胡麻ペースト	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、腸にも良いよ。

体によし！のマコモ



マコモの葉は古く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！