

玄米粉(糯米の玄米)

- ・炒り玄米を製粉して「玄米スープの素」としても。玄米をフライパンなどで気長に焦げ茶色になるぐらいまで炒る。この時、わざわざ炒るのではなく、ストーブの上などを利用して炒るのが良い。料理は時間が作ってくれる。炒った玄米をミキサーやフードプロセッサーで粉砕して、ふるう。

応用 ・蜂蜜を混ぜて玄米ボールに。

- ・玄米パン、玄米コーヒー(ふるいにかけた時に残った方の粉を使う)、うどん、クレープ、クッキー他

玄米パン

小麦粉 $\frac{1}{2}$ カップ 玄米粉1カップ 砂糖大3 卵1個 野菜砂糖漬けアラの残り 20g
牛乳1カップ 塩一つまみ ベーキングパウダー 5g レーズン少々

作り方

- ①小麦粉、玄米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②溶き卵、牛乳、砂糖、塩、ドライフルーツを入れてよく混ぜる。
- ③最後にふるった粉を加えて、練らないようにさっくり混ぜる。
- ④ケースにサラダ油を塗って生地を入れ、蒸し器に入れて15分蒸す。

そばの薬効

- ・高血圧にそば、そばに含まれているルチンやリノール酸、ビタミンEなどが毛細血管を強くし、動脈硬化を防ぎ、血圧降下の働きをする。
さらにルチンは、大根おろし、青菜のお浸し、果物等のビタミンCと同時に摂ると、血管がもろく弱くなることを防ぐ。そばの茹で汁にはルチンが溶けているので、そば湯を飲むと効果的。
- ・一番外側のそば殻の部分まで一緒に細かく挽いたものを使う。薄焼きにして食べる。味噌だれ、葱などを挟んで食べる。葱味噌を作っておくのもよい。(葱、味噌、砂糖、酒を入れてプロセッサーまたは擂鉢で。)

そば豆腐 (黒豆、玄米、野菜、何でもよい)

そば粉 1カップ 卵5個 水出し 5カップ 塩少々

作り方

- ①油を塗った流し缶にて中火で15分、食べよい大きさに切り、天に木の芽、天つゆ、山葵

そばご飯（一割混炊）

- ・そば米2カップ 白米 8カップ 水 12カップ(分量の水に40分ほど浸してから炊く)

酢豆（血液をアルカリ性にする健康食品） ガラス瓶1リットルぐらいのもの

作り方

- ①大豆を洗い、ざるに上げて水を切る。
- ②瓶に大豆を $\frac{2}{3}$ ほど入れて、大豆がかぶる程度の酢を入れる。
- ③1週間から10日浸けておく。

応用 大豆を炒って浸けると2～3日で食べられる。

* 1日20個ぐらい食べるとよい。

きな粉(黒豆粉)

作り方

- ①黒豆は厚手の鍋でゆっくり炒る。
- ②噛んだとき青臭さがなくなるまで炒ったら乾いた布巾に包み、擂りこぎで軽く叩いて豆の皮を除く。(フードプロセッサーと一緒に粉に混ぜてもよし)

黒豆豆乳 湯葉 呉汁

(豆乳 → 2, 3回水に浸しながら一晩水に浸けた大豆1カップ 水9カップ)

大豆の中の蛋白質であるグリシニンをカルシウム塩で凝固させたものが豆腐、大豆に含まれる油脂、糖類、アミノ酸の一部も一緒に凝固するので豆腐は栄養価の高い食品

作り方

- ①豆は一晩水に浸けておく。
- ②豆をザルに上げて水気を切り、1カップをミキサーに入れて水2カップと共に約3分ほど砕く。
- ③豆の3倍量の水を沸騰させて②を入れて煮る。煮立ったら弱火にして木べらで混ぜながら約15分煮る。
- ④鍋を火からおろし、少しずつ木綿袋に入れて搾る。(残ったものはおから)
- ⑤豆乳は浅い鍋に入れて加熱、表面に被膜が張ってくるので、これを掬いとる。

* 十分に膜が張ってから箸で引き上げないと切れやすい！

応用 天日乾燥して密封した缶などに入れると1年間は保存できる。

豆腐（豆1.5kg にがり豆の2% （水にがり 140cc～200cc））

作り方

- ①豆乳が75度のところで、にがりを2, 3回に分けて加える。
- ②済んだ部分が出来上がってきたらかき混ぜるのをやめ、蓋をして10分間置く。（穴の空いた木箱か容器に布巾を敷いて固まりかけた乳液を流し入れ、蓋と軽い重しをして20分置く。
- ③固い豆腐のときは重しを重くする。

小豆

2回ほど茹でこぼし、保温用ポットに入れて熱湯を注いで1日おくと柔らかくなる。

甘納豆

豆 2kg 砂糖 2kg 塩 10g

作り方

- ①水からゆっくりと柔らかく煮る。（花豆、黒豆等）
- ②水2リットルに1Kgの砂糖を溶かし、糖液を作っておく。
- ③②を③に入れて弱火で砂糖をしみ込ませる。豆をザルに取り上げる。
- ④豆を取り上げた糖液に残りの砂糖800gと塩を入れて溶かし、その中に豆を戻しゆっくりと煮詰める。煮詰まったら蓋をして一晩そのまま置く。
- ⑤翌日焦げ付かないように更に煮詰め、水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥煮詰め終わったら手早く風を当て、表面の水気をとって残った砂糖を200gを手早く振りかけて仕上げる。

ピーナッツバター、ピーナッツ味噌

落花生 1kg 塩10g

- ①焦がさないように炒り、冷めるまでリード等（清潔な紙でよい）をかけておく。冷めてから皮を取り除く。
- ②フードプロセッサーに塩と共にかける。瓶にて保存