

宇陀市薬草料理教室

◆利尿作用や高血圧を予防するアケビと、キクラゲ、カシューナッツでおからの焼き餅♪

(膀胱炎、血の道、貧血性頭痛に薬効のあるアケビのレシピ)



材料 4人分(約10個):

☆アケビ 5個、生おから 100g、強力粉 80g
小麦粉 50g、ベーキングパウダー 5g
乾燥黒きくらげ 5g、カシューナッツ 50g、白擦り
胡麻 大さじ2、赤パプリカ大1/2個、ピーマン 1/2
個、干しぶどう 30g、塩 小さじ1/2、オリーブオイル
大さじ2、水 50cc
☆つけだれ: 米味噌 15g、三温糖 大さじ1、ケ
チャップ 大さじ1、水 45cc、片栗粉 小さじ1/2

※・アケビ5個は、中の実を金ザルで裏ごしして
(約95g)種を取り、皮は外側の固い皮をむき、軟
らかい内側の白い部分をざく切りにして3分ほど
茹でてから水にさらし、ザルにあげて荒みじん切
りで(30g)用意しておきます。

・乾燥黒きくらげは、ぬるま湯で30分ほど浸しても
どし、石づきを取り除きます。

・カシューナッツはビニール袋に入れてすりこぎで
上から押すようにして荒くつぶしておきます。

・赤パプリカはみじん切りに、干しぶどうは少量の
ぬるま湯で戻しておきます。

<作り方>

- ①生おから、強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、アケビの実の裏ごし、塩などの生地材料をボウルの中に入れて木べらで混ぜ合わせます。
- ②水を加えながら良く混ぜてまとまったら、手でこねます。
5分ほどこねたらアケビの皮の荒みじん、カシューナッツ、赤パプリカ(飾り用に1/4を残します)、干しぶどうを加えてよく混ぜ合わせて上からラップをかぶせて30分のベンチタイムを取った後、10等分に丸めて火が通りやすいように平たくします。
- ③つけだれの材料を小鍋で合わせて、弱火で加熱しておきます。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいたところへ平たく丸めたおから餅を並べて火をつけて弱火でフタをして10分焼きます。裏返して6分フタをして焼きあがったら、熱いうちにつけだれを添えてお召し上がりください。

◆アケビの薬効:アケビの乾燥させたつるは「木通(もくつう)」と呼ばれ、実を乾燥したものを木通子(もくつうし)と言います。木通は古くから利尿、排膿作用(炎症を鎮めて膿を排出する働きがあり、化膿性の皮膚病や歯肉炎などに効果的)があり浮腫、尿道炎、膀胱炎、妊娠腎(妊娠中毒症)、血の道(月経・妊娠・出産・産後・更年期など女性ホルモンの変動に伴って現れる症状)、貧血性頭痛などに薬効があります。また果皮には利尿作用や高血圧を予防するカリウムが豊富に含まれています。(村上 光太郎 薬学博士より抜粋)