

宇陀市薬草料理教室

◆手作リトマトソースでヘルシーぎんなん、野菜の美肌おからピザ♪

(利尿作用でむくみ防止、精神疲労や便秘、去痰作用に効果的なレシピ)



材料 4人分: ☆生地: 生おから 180g、強力粉80g、ベーキングパウダー5g、オリーブオイル小さじ2、三温糖15g、塩小さじ2/1、水90cc(加減をみて加えます)

ぎんなん 10個

☆トマトソース: トマト1/2個、にんにく1片、オリーブオイル大さじ1.5、トマトケチャップ150g、ドライバジル 小さじ1、三温糖小さじ1

☆クッキングシート

☆トッピング: ぎんなん8個、玉ねぎ1/3個、アボカド1/2個、ベーコン4枚、ミニトマト4個、ピザ用チーズ50g

<作り方>

①トマトソースは、鍋に、にんにくのみじん切り、オリーブオイル、トマトのざく切りと、トマトケチャップ、ドライバジル、三温糖を一度に加えて、油はねに気をつけながらトロリとするまで10分ほど煮詰めて冷ましておきます。

②生地は、おからパウダー、強力粉、ベーキングパウダー、オリーブオイル、三温糖、塩をボウルの中で一まとめにしてから、耳たぶより少し柔らかくなるまで水を少しずつ加えて5~6分こねます。出来上がった生地にぬれぶきんをして約20分休ませます。

③台の上に打ち粉をして生地を置き、麺棒で25センチくらいに丸く薄く伸ばします。フチはつまむように内側に。

④オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に生地を移して冷めたトマトソースを生地の中に塗りこんで、トッピング用に薄くスライスした新玉ねぎ、アボカド、3センチに切ったベーコン、ミニトマトの輪切り、ぎんなんを円形に順に並べてまわりにピザ用チーズをのせます。

⑤190度に予熱したオーブンで25分ほど美味しそうな焼き色が付くまで焼いたら出来上がりです^^

☆ぎんなんは殻にペンチでヒビを入れて殻ごとフライパンに入れてフタをして中火で炒ってから、殻と薄皮を取り、10個は荒みじんに刻み、別にトッピング用8個を用意しておきます。

◆ぎんなんの薬効: 咳、喀痰、気管支喘息などに効果がある鎮咳去痰薬。種子(銀杏、白果仁)には潤肺、鎮咳、去痰作用と、尿量を抑制する作用がある。古くより民間療法の咳止めで知られる。葉には抗菌、防虫効果があるので、本にはさんでおくともなります。

医薬品規格を満たすイチョウ葉エキスを用いて行なわれた臨床試験(国立健康・栄養研究所)では認知症の改善、記憶改善、脳機能障害の改善などの有効性が報告されています。