

# 宇陀市薬草料理教室

## ◆小倉館でいただく大和トウキのハートのバナナパンケーキ♪

(老化の原因の活性酸素をおさえるのに効果的なレシピ)



材料 4人分:(2枚)

☆小麦粉 120g、ベーキングパウダー 5g  
三温糖 小さじ2、塩 小さじ1/3  
大和トウキ 1.5g

無糖ヨーグルト150cc、卵 1個  
溶かしバター 大さじ2  
バナナ 中2本  
干しブドウ 30g、割れ胡桃 20g

☆トッピング:小倉粒餡 150g  
ココナッツファイン 10g、水 60cc  
・アラザン 2枚で70粒ほど

☆フライパン用バター 10g

-----  
\* \* バナナは1センチ角の荒みじんに。  
\* \* 干しブドウはぬるま湯で5分ほど戻しておきます。

### <作り方>

- ①ボウルに小麦粉、三温糖、ベーキングパウダー、塩、大和トウキ までを全て入れて良く混ぜます。
- ②別のボウルにヨーグルト、全卵、溶かしバター、荒みじんに切ったバナナ、ぬるま湯で戻した干しブドウ、胡桃を入れてかるく混ぜてから、粉のボウルに加えて強く混ぜすぎないように混ぜ合わせます。
- ③このまま8~10分ほど置いておくと膨らんでいきます。フライパンにバターをひいて、丸く広げて可愛くハートの形に成形します。
- ④とろ火の弱火でフタをして5分、ポツポツ表面に穴があいたらフタを取り、裏返して抑えぬよう1分ほどパンケーキを焼きます。
- ⑤小鍋に小倉粒餡、ココナッツファイン、水を合わせて弱火でトロリとなるまで混ぜ合わせます。
- ⑥焼き立てのパンケーキに小倉餡を塗りこみ、上からアラザンをハートの形に飾ったら出来上がりです。

◆大和トウキの薬効:鎮痛、鎮静、補血、浄血、通経、強壯剤となり、産前産後、妊婦の腹痛や出血、血の道、生理不順、不妊症、更年期障害、風邪、咳、頭痛、目眩、動悸、肩こり、神経衰弱、貧血、浮腫、腎炎、冷え症などに効果がある。(村上 光太郎 薬学博士より抜粋)