

# 宇陀市薬草料理教室

◆高血圧、動脈硬化の予防ドクダミ味噌玉で、アボカド、アサリと南瓜、長芋の薬草リゾット

(解毒、利尿、整腸剤として薬効のあるドクダミのレシピ)



材料 6人分:(食べ始める30分前に取り掛かります^^)  
☆白米300g(白米は洗いません)、アサリ缶200g、南瓜200g、玉葱中1個、にんにく3片  
アボカド1個、古代米(赤米、黒米、緑米)40g、赤パプリカ1/2個  
☆レタス6枚、ミニトマト12個  
☆調味液:ナンプラー 小さじ3、ガラムマサラ 小さじ2/3、コリアンダーパウダー 小さじ2/3、ブイオン1.5個、塩コショウ 小さじ1、水1100cc(アサリ缶のスープも加えて古代米なので少し大目です)全部をザッと合わせておきます。  
☆炒め油:オリーブオイル大さじ5  
☆ドクダミ味噌玉:米味噌50g、三温糖15g、小麦粉16g、オリーブオイル 小さじ1(3g)、おろし生姜 少々  
※乾燥ドクダミ茶13g、水200ccを弱火で4分煮出して冷ましたものを作って大さじ3用意しておきます。

## <作り方>

・ドクダミ味噌玉は、小鍋に、ドクダミ茶 大さじ3、米味噌、三温糖、小麦粉、オリーブオイル、おろし生姜をよく練り混ぜて弱火にかけて2分ほど箸で焦げぬようかき混ぜて冷めたら1センチ大きさの味噌玉を作ります。約50個できます。半量を使い、残った味噌玉はお茶漬けなどにどうぞ^^また、ドクダミ茶は苦味がなくて飲みやすい薬草茶ですね。

・にんにく、玉葱はみじん切りにして南瓜は1センチ角に切ります。

・フライパンにオリーブオイル大さじ5と、にんにく、玉葱のみじん切りを焦がさぬよう2分ほど炒めて、シンナリしたら白米、古代米とアサリを加えて3分ほど炒めてよく混ぜたら、ブイオンなど混ぜ合わせた調味液を加えてフタをして、弱火で10分ほど、時々焦げないようにお箸でかき混ぜながら炊きあげます。(古代米は、前もって水に30分漬けておきます)

・煮立ったら底から良く混ぜながら南瓜を加えて弱火で15分炊いたら、アボカドの乱切りと赤パプリカのざく切りを加えて1分ほど混ぜ合わせたら出来上がりです!味噌玉をトッピングして^^

・盛り付けにレタスやトマトを彩りよく添えます。レタスに包んでもとっても美味しいです。お子たちも大好き~!!

・通常リゾットはチーズをタプリー使いますが「森のバター」と言われるアボカドでコクのあるリゾットが出来上がります。

◆ドクダミを乾燥した十葉の薬効:解毒、利尿、緩下薬(かんげやく)、整腸剤となり、高血圧、動脈硬化の予防、アレルギー疾患、皮膚病などに効果がある。(生葉や生葉汁)のドクダミは排膿作用を目的に蓄膿、吹き出物に用います。(村上 光太郎 薬学博士より抜粋)