

宇陀市薬草料理教室

◆血を補い、血液を浄化する大和トウキで、黒ゴマ胡桃あんの薬草ロールパイ♪

(鎮痛、補血、更年期障害、肩こり、貧血、冷え症などに良い大和トウキのレシピ)



材料 6人分:

☆冷凍パイシート2枚

☆フィリング: バター15g、漉し餡200g、胡桃50g
擦り黒ゴマ大さじ3、ココナッツロング10g、水70cc
・4分蒸し、乾燥後粉碎した大和トウキ 10g

☆仕上げにドリュール(卵黄1/2と水少々)

☆15センチレースペーパー6枚、30センチ幅のラップを
25センチほど

・麺棒

<作り方>

・小鍋に、こしあん、バター、黒すりごま、ココナッツロング、水を加え、弱火で2分ほどよく練り上げて荒く刻んだ胡桃を加えて冷ましておきます。

・冷凍庫から出したパイシートを大きめに広げたラップの上に広げて1~2分おいて少し柔らかさがでて固いうちに麺棒で、縦横1.2倍程度にのばします。特に両端は薄く麺棒でのばしたら、パイシートの1枚にあん半量を薄く延ばし広げます。

(コツはこれだけ:パイシートが軟らかくなる前に麺棒で手早く薄くならないよう広げます^^)

・手前端から1センチのところへ左から右へ、3ミリ幅でトウキをスプーンなどで丁寧に広がらないよう一直線にのせます。

巻きずしの要領できちっと巻いて、最後は焼くと離れやすいので指で良くつまんで、下に敷いたラップで包んで冷凍庫で切りやすいように30~40分以上休ませて固めます。

・ラップをはずして1.3センチほどの輪切りにしてオイルを塗った天板に隙間を開けて並べて卵黄を少しの水で薄めて溶いたドリュールを、表面と側面にハケで塗って190度のオーブンで約35分焼くと出来上がりです。

*身体にとっても良く効能が高い大和トウキを、食べやすいスイーツとしてお召し上がりいただければと思ひまして、お手軽にできますようアレンジいたしました。

◆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)