

宇陀市薬草料理教室

◆ミニトマト、甘長の豚肩ロース巻きとファルファーレサラダにヨモギできらきらジュレを♪

(止血作用、神経痛、動脈硬化などに良いヨモギのレシピ)



材料 6人分:

☆豚肩ローススライス 600g、ミニトマト 18個
甘長 18本、ファルファーレ(リボンパスタ)180g
玉葱大 1個、オリーブオイル小さじ3

☆ヨモギジュレ: 1分蒸し乾燥後粉碎したヨモギ 3g
・トマトジュース 300cc
・ゼラチンパウダー(ゼライス)5g×3袋
・三温糖26g
・焼き塩 ひとつまみ
・80° お湯 90cc

☆米味噌ドレッシング: 米味噌 45g、ポッカレモン 90cc、オリーブオイル110g、三温糖 45g
塩コショウ 小さじ1.5、ローレルパウダー 小さじ1/2

<作り方>

・まずはヨモギジュレから作ります。小鍋に80°のお湯 90ccとゼラチンパウダーを良く溶かして、トマトジュース、ヨモギ粉末、三温糖、焼き塩、を加えて、良くかき混ぜてステンレスバットに移し、冷めたら冷蔵庫に30分入れて冷やし固めます。

・小鍋に米味噌ドレッシングは、米味噌、ポッカレモン、オリーブオイル、三温糖、塩コショウ、ローレルパウダーを丁寧にしっかり混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やします。

・玉ねぎはオニオンスライスにして一度水にくぐらせてから良く絞っておきます。小鍋にお湯を沸かして塩をひとつまみ入れた中でファルファーレを11分茹でてザルに上げて、冷めたらオニオンスライスと合わせておきます。

・豚肩ローススライスを一枚ずつはがしてミニトマトと甘長を巻いていきます。フライパンにオリーブオイルをひいて、弱火でゆっくりと転がしながら焼き目をつけてからフタをして1分、蒸し焼きにします。

・写真のように盛り付けて、冷やしたヨモギジュレを小さなサイコロに切って散らして、米味噌ドレッシングを添えていただきます。

◆ヨモギの効能: 腹痛、胃潰瘍、頭痛、喘息、神経痛、動脈硬化、眼精疲労、強壮、健胃、去痰、止瀉(下痢止め)、利尿、止血、あせも、冷え症、腰痛、神経痛、リウマチ、打ち身、黄疸、こしけ、風邪、美肌、子宮出血、鼻血、吐血、下血、痔出血などに効果がある。

(村上 光太郎 薬学博士より抜粋)