2013.5.11（土）

熊谷山野草会　「野草を食べる会」

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| メニュー | 食材 | 作り方 | 用意するもの | 食器  （はし・取り皿）と |
| 1.てんぷら | 野草・山菜 | 処理し薄い衣で　手早く揚げる | 天ぷら粉・つゆ・大根おろし | 大皿（とりまわし）　小皿 |
| 2.クコごはん | 米４㌔  クコ1 | **１０合炊き２台(８．５合ずつ)**  **５合炊き２台（４合と４．５合）炊けたら甘酢を振りざっくりまぜる（コネない）**  **粗熱が取れたらクコをまぜ盛ってからゴマ** | 炊いたご飯・摘み佃煮にしたクコ  白ごま・甘酢**（クコが甘いので甘くしすぎない）** | 飯茶碗 |
| 3.汁粉 | ヨモギ2２袋  スギナ3１袋  アンコ　(緩めた餡) | 白玉粉を水でこね　一口大にヨモギは平たく、スギナは丸くし茹で、浮かび上がったら水にとり　水切りし１人　４個見当で　汁粉に入れる | 摘みゆで、ミキサーしたヨモギ  白玉粉・あんこ（出来合い品）をお湯でのばした汁粉 | 汁椀 |
| 4.からし和え  ゴマドレ使用 | ﾔﾌﾞｶﾝｿﾞｳ  かまぼこ | ゴマドレにからしを溶きいれる。茹でたカンゾウとかまぼこの薄短冊切りを　盛った上にかける | 茹でたﾔﾌﾞｶﾝｿﾞｳ・胡麻ドレッシング  からし・紅かまぼこ | 平皿 |
| 5.そば | 手打ちそば | お湯をたっぷりでゆでる、さらす、水切りし　食べる直前ガラス鉢に入れ薬味を乗せてだす | 薬味（ねぎ・柚子皮）とうがらし  つゆ | ガラス鉢 |
| 6.どくだみジュース4  　松のシャンパン5 | どくだみ | ４月作ったもの（例会ＤＶＤ紹介）　　ホンの少々を小カップに注ぎ　膳に添える | | カップ |
| 松新芽 | 5/6作った　栓がすっ飛ぶほど炭酸がすごい | どくだみジュースの　カップへ各自入れる。 | |

参考解説

　1…クコの佃煮（よく洗い水気をとる。水は使わないで砂糖、だし醤油、酢で煮詰める）　\*\*\*\*強壮ほか

　2…ヨモギ（軽く洗い塩一つまみ入れゆで、ミキサー）\*\*\*\*ｶﾙｼｭｰﾑ豊富、骨粗しょう症、冷え症ほか

　3…スギナ（３...４月頃の若葉をよく洗って陰干し乾燥　ﾐｷｻｰ粉末にする。此の頃のものはいつまでも緑に保存できる。）\*\*\*\*利尿、解熱ほか

　4…どくだみジュース（洗ってしっかり水気を切る。ジューサーしてしぼり汁を500㏄+はちみつ100ｃｃ+イースト菌１つまみで１ヶ月以上\*\*\*\*解毒、抗菌ほか

　5…松のシャンパン（松葉か新芽を一升瓶に入るだけ入れ砂糖10％弱、水八分目を日向で発酵させる。炭酸がすごいです。\*\*\*\*血液サラサラほか