自然食と薬膳 Katoh料理教室

http://www.sansho.org/

ハスの実入り蓬（よもぎ）麸

No.2

グルテン粉は、小麦粉の中のグルテンを取り出したもので、水で捏ねて蒸したものはコーフーとして植物性の蛋白質として優れています。ハスの実、よもぎを加えて歯ごたえのある麸に仕上がります。

Cooking Card

【材　料】

A.●ハスの実（茹でたもの）・・・50g
　●蓬（茹でたもの）・・・・・・・・ 70g
B.●白玉粉・・・・・・・・・・・・・・100g
　●グルテン粉・・・・・・・・・・・・100g
　●塩…少々、水
※巻き簀（薄く胡麻油を塗る）

【作り方】

①よもぎは包丁でたたき、すり鉢に移して滑らかになるまですりあます。
②B.の白玉粉にあらかじめ水を加えて湿らせておき、グルテン粉とA.を合わせてから塩と水を加え、全体が均一になったら、巻き簀に胡麻油をぬり巻いてタコ糸で止めます。
③②を蒸気の上がって蒸し器で40分ほど蒸して、あら熱がとれたら切り分けます。
　芥子やわさびを醤油に添えていただきます。

【薬膳メモ】小麦粉のたんぱく質は血液を汚すことが無く、筋肉を強くして、頭脳を明晰にするとされ、菜食を旨とする少林寺拳法の修行僧の間でも食されているものです。ハスの実は、スイレン科ハスの成熟果実の殻を除いて乾燥させたもの。滋養強壮作用があり病後の衰弱、精神的疲労から来る不眠、多夢などの改善に良いとされています。