２０１８年　**“つぶっこカブリナン・いなご豆と牛蒡のクッキー”**

２月１７日　　　**野沢菜とじゃこのパスタ・蕪のピューレスープ**

　　　　　　　　　　（菅野由紀子さん・宇井真智子さん・田島幸子さん）

ナンはインド料理店でおなじみですが、以外にインドでは全粒粉のチャパティやパラタ、お米が主食で食べられているそうです。ナンは、北インドのパンジャーブ地方で食べられていた宮廷料理ですので、庶民には、大きなタンドール窯がないこと、精製した小麦粉が贅沢品であることからポピュラーな主食ではないそうです。

カブリナンは、朝食やおやつにもなるナッツや干し果物がたっぷり入ったナンです。

**♪つぶっこカブリナン**（４枚）

**材料；**高きび粉（あわ粉やひえ粉でも）　　　　　１００㌘

　　　強力粉　　　　　　　　　　　　　　　　　２００㌘

　　　全粒粉薄力粉（スペルト小麦）　　　　　　２００㌘

　　　小麦天然酵母　　　　　　　　　　　　　　１５０㌘

　　　豆乳　　　　　　　　　　　　　　　　　　１５０cc

　　　砂糖大根糖　　　　　　　　　　　　　　　大さじ１

　　　自然海塩　　　　　　　　　　　　　　　　小さじ１

　　　溶かしバター　　　　　　　　　　　　　　２０㌘

　　　バージンオリーブ油　　　　　　　　　　　大さじ１

　　　ぬるま湯　　　　　　　　　　　　　　　　５０〜６０cc

**カブリナンの材料**

　　　デーツとレーズン　　　　　　　　　　　　１００㌘

　　　アーモンドや胡桃　　　　　　　　　　　　１００㌘

　　　ココナッツフレーク　　　　　　　　　　　１００㌘

　　　シナモン　　　　　　　　　　　　　　　　小さじ１

　　　カルダモン粉とフェンネル粉　　　　　　　ひとつまみ（お好みで）

　　　水　　　　　　　　　　　　　　　　　　　５０cc位（固さは水を注ぎながら調整）

**作り方；**①粉類、塩、砂糖大根糖を合わせ、豆乳の中にバターを溶かしたもの、オリーブ油・小麦天然酵母を入れまとめます。

②生地を体重をかけるようにして、なめらかになるまで、５分位こね発酵させます。

ボウルにシャワーキャップをかぶせて**発酵→６０分**

③生地を**８分割**し丸め、固めに絞ったぬれフキンをかけておきます。（生地１枚約１２０㌘）

④軽く打ち粉をした台にとじ目を上にして、めん棒で丸く直径１８㌢位に伸ばします。

カブリナンの具を生地へ平にのばし、生地のフチは水でノリをします。

その上にもう１枚の生地をかぶせ、餃子の皮をとじるように、生地のフチをつまみます。

生地の上にフォークで数カ所穴をあけます。（火の通りをよくするため）

⑤フライパンに油（分量外）をひき、中火で温めてからナンを置き、フタをして弱火で８分焼き、フタをとり裏返して３分焼きます。焼けたら、分量外のバターをぬる。

**カブリナンの具の作り方**

①種のあるデーツは種を取り刻み、ローストした木の実も刻む。

②水以外の材料をミキサーにかけ、少しずつ水を注ぎペーストにします。

甘さが欲しい時には、砂糖大根糖を少し加えます。

**♪牛蒡といなご豆（キャロブパウダー）のクッキー**（２５個位）

**材料；牛蒡（ごぼう）**　　　　　　　　　　　中１本（１００㌘位）（ささがけにする）

　　　ごま油（炒め用）　　　　　　　　　　　小さじ１

　　　全粒粉薄力粉（スペルト小麦粉）　　　　１５０㌘

　　　いなご豆（キャロブパウダー）　　　　　大さじ２

　　　小麦天然酵母　　　　　　　　　　　　　５０㌘

　　　ごま油　　　　　　　　　　　　　　　　３０cc

　　　砂糖大根糖　　　　　　　　　　　　　　３０㌘

　　　自然海塩　　　　　　　　　　　　　　　小さじ⅕（３本指で塩ひとつまみ）

　　　水　　　　　　　　　　　　　　　　　　大さじ２

　　　レモン汁　　　　　　　　　　　　　　　小さじ１

**作り方；**①フライパンにごま油小さじ１を熱し、ささがけにした牛蒡をしんなりと炒めます。

②ふるいにかけた小麦全粒粉、いなご豆粉をボウルに入れ、天然酵母、ごま油を混ぜこんで、手ですり合わせサラサラにします。そこに、塩と砂糖、炒めた牛蒡，レモン汁を加えてひとまとめにします。

③２㌢×８㌢のスティック状に形づくり、**１８０℃オーブンで２０分焼きます**。

水分が多い生地ですので、柔らかい場合は**予熱で乾燥**させてください。

固めに焼きたい時は、１６０℃で１０分程焼いても。

**♪野沢菜や高菜のちりめんじゃこのパスタ**（４人分）

**材料；**パスタ　　　　　　　　　　　　　　　人数分

　　　野沢菜や高菜　　　　　　　　　　　　適量（１㌢位に刻む）

　　　ちりめんじゃこ　　　　　　　　　　　適量

　　　バージンオリーブ油　　　　　　　　　大さじ２

　　　こい口しょう油　　　　　　　　　　　小さじ１

　　　ブロッコリー　　　　　　　　　　　　半分（小房に切り５０℃洗い）

　　　柚子の皮（あれば）　　　　　　　　　適量（千切り）

**作り方；**①野沢菜は細かく切り、ブロッコリーも小房に分けて５０℃洗いする。

②沸かした湯の中に、オリーブ油と塩を小さじ加え、沸騰したら袋の指示通りに茹でる。

茹でたら、しょう油とオリーブ油をからめ野沢菜を混ぜる。

パスタをお皿に盛りつけ、ちりめんじゃことブロッコリーをのせ、あれば柚子の皮を飾り

戴きます。

**♪蕪（かぶ）のピューレスープ**（４人分）

**材料；**蕪　　　　　　　　　　　　　　　　　４個（４つ割りにする）

　　　セロリ　　　　　　　　　　　　　　　１本（粗みじん切り）

　　　パセリ　　　　　　　　　　　　　　　１束（粗みじん切り）

　　　キヌア　　　　　　　　　　　　　　　大さじ１

　　　ローリエ　　　　　　　　　　　　　　１枚（香り、抗菌、消化、美肌、精神安定に）

　　　バター（蕪の炒めよう）　　　　　　　適量

　　　ミネラルいのちの出し　　　　　　　　５００cc

　　　自然海塩と胡椒　　　　　　　　　　　各適量

**作り方；**①小さめな蕪なら４つ割り。セロリ、パセリは粗みじん切りにする。

②厚手の鍋にバターをひき、蕪を炒め、粗みじん切りにしたセロリとパセリ、ローリエ、ミネラルのいちの出しも加え、蕪が柔らかくなるまで煮ます。

柔らかくなった蕪をマッシャかヘラでざらっとした感じにつぶし、塩と胡椒で味をつけます。

少し冷ましてからミキサーでペーストにします。（私はペーストしないで戴きます）

➂ペーストにした蕪のピューレを温めてから、スープ皿に装い、５０℃洗いした蕪の葉を飾ります。

**♪香のものとDEKOさんコーヒー**

**牛蒡（ごぼう）の栄養**

連れ合いは、岩手の出で、利かん坊、意地を張る子や駄々をこねる子を『ごんぼほり』

と言っていました。きっと牛蒡は、地中深く生えていて、掘るのに大変な労力を使うことから、

手のかかる子を『ごんぼほり』と呼んだのでしょう。

* 防菌作用；牛蒡は土の中でも腐らないし、傷ついてもすぐに回復する力がある。
* 抗酸化作用；皮にある「サポニン」は老化の原因の活性酸素を排除してくれる。

そして、体内のコレステロールや脂肪に吸着して、洗い流してくれます。

高価な朝鮮人参もサポニンを含みます。朝鮮人参も牛蒡も、３〜５年位は連作が出来ない。

* 腸の掃除；牛蒡の線維は「イヌリン」という水溶性の食物繊維の固まりで、整腸作用や余分な水分を吸着し排出してくれます。糖尿病予防効果と、血糖値の上昇を防いでくれます。

焙煎することで、イヌリンの力がパワーアップします。

* ごぼうの皮（サポニン）は肌の老化を防ぎ、血管のサビも防いでくれますので、脳卒中や心臓病の予防になります。又、サポニンは「血小板の機能を抑える働き」があり、血が固まりにくくなり、血流が良くなります。血の巡りが良くなると、体温が上がり、冷え性や肩こりが改善されます。又、牛蒡の汁をおちょこ一杯飲めば虫垂炎にいいそうです。

ニキビやワキガ、肌荒れやシミの改善にも効果があるようです。

* 牛蒡子；牛蒡の種は、漢方薬の原料の生薬として「駆風解毒湯」「紫紺清肝湯」（しこんせいかんとう）などの風邪や咽頭炎を治す処方に配合されます。

民間療法では、昔から**乳腺炎に牛蒡子**をお茶にして使われています。