

出張開店で〜〜す



天孫降臨神話が身近に生きている日向の国の各地に神楽が伝承されています。

毎年、旧暦の11月下旬から2月中旬にかけて、

各地域ごとに、夜通し神楽が舞われています。

五穀豊穰、家内安全、無病息災を感謝して、無我無心で行われます。

夜神楽のときには、煮しめ、いなりずし、白和え、煮豆、白もち、よもぎもち

酢の物、吸い物などが、お酒とともに振舞われ、

神と共に飲み、食い、歌い、舞って一夜をすごすそうです。

寒いさなかに行われる神楽を観て冷えた体を、ぽかぽかにするのに、

ぴったりの郷土料理を紹介します。

《ごりごり》

れんこんのすりながし汁といったところでしょうか。

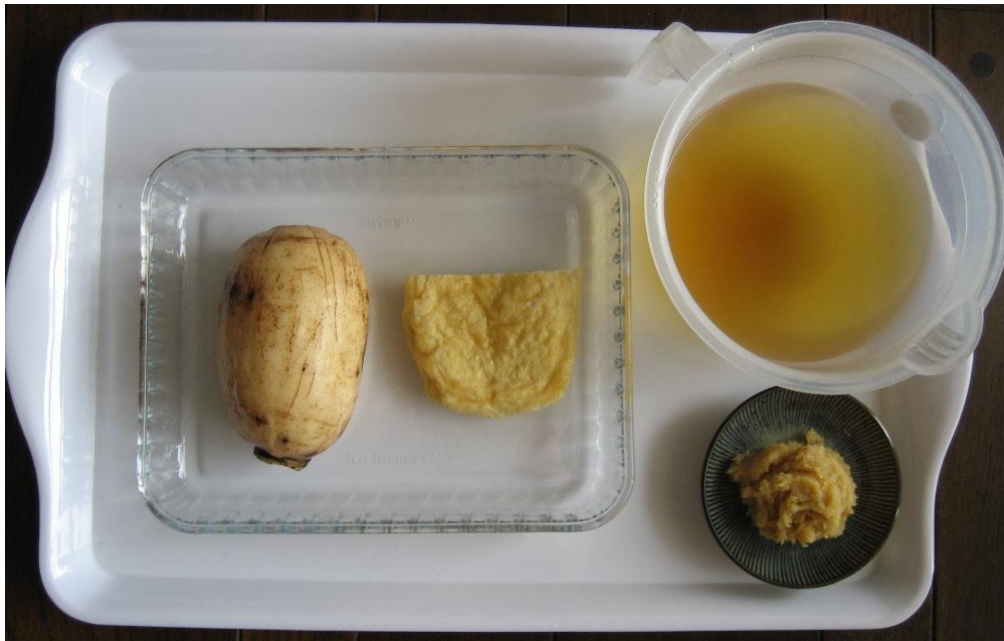
れんこんをすりおろす時の音から名前がついたそうよ!

さあ 美味しい 「ごりごり」 作ってみましょう ♪♪♪

材料

れんこん 100グラム だし汁 2カップ(煮干し)

油揚げ 1/2枚 味噌 大サジ 2~3



作り方

- (1) れんこんは皮をむいて、水にさらし、鬼おろし(目の粗いおろしがね)でおろす。



- (2) 煮干しでとった だし汁を鍋に入れ、火にかける。
- (3) 煮立ったら、れんこんを入れアクを取りながら煮る。
- (4) 細切りにした油揚げを加え、味噌を入れて煮立つ前に火をとめる。



♥ アレンジ してみました ♥

しょうがのすりおろし5グラムを(3)のれんこんと一緒に加えると、

体を温める高い効果が期待できます。

出来上がりに、白髪ねぎなどちらせば、上品な和風ポタージュです。

バージョンアップ これって アセンションと同じよね !?

(*^_^*)

ひとくちメモ

♡ れんこん ♡

生のれんこんは、脾臓と胃の機能を高める働きがあり、加熱したれんこんにも、脾臓と胃の働きを高め、食欲不振や下痢を抑える働きがあり、血を補い美肌効果もあるそうです。また、蓮の実は生薬として使われ、心の機能を高め、気持ちを落ち着かせる働きもあるそうです。

♡ しょうが ♡

しょうがは薬膳や生薬としても使われ、風邪予防等として知られています。

健康増進、美容促進、ダイエットに、また血行を良くするために
お勧めの食材であるとのこと。

血行を促進する作用、体を温める働き、新陳代謝を活発にする働き、

肺の機能を高める働き、健胃、がんの予防、老化防止等と

多岐にわたっての効果が期待できるそうです。

生よりも温めたほうが効果が高いとのこと。